

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Кафедра фізичного виховання і спорту

**Практичні матеріали
до комплексної програми з
фізичного виховання у 1 – 4 класах**

*студентам - практикантам
вчителям – початкових класів
вчителям – фізичної культури*

**Вид - во ЖДУ ім. І.Франка
Житомир
2007**

ББК 75 Р

А 36

УДК 373.3:796(07)

Рекомендовано до друку вченою радою ЖДУ протокол № 10 від 27 квітня 2007 р.

Рецензенти:

Новак В.В. - методист лабораторії фізичного виховання Житомирського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

Литньов В.Є. - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри інноваційних технологій освіти і виховання, декан педагогічного факультету Житомирського державного університету ім. І. Франка

Міненко Н.М. - вчитель Вищої категорії ЗОШ №22 м. Житомира

П 69

Айунц Л.Р., Твердохліб Ж.О., Крук А. З. та ін.

Практичні матеріали до комплексної програми з фізичного виховання у 1 – 4 класах(студентам – практикантам, вчителям початкових класів, вчителям фізичної культури): Методичні рекомендації - Житомир: Вид - во ЖДУ ім. І. Франка, 2007.-120 с.

У практичних матеріалах до «Комплексної програми з фізичного виховання у 1–4 кл.», висвітлюються актуальні питання методики та організації навчальної роботи з дітьми, проведення спортивних свят, використання танцювальних вправ, подано поурочні розробки.

Методичні рекомендації необхідні студентам-практикантам, вчителям фізичної культури, вчителям – класоводам, вони допоможуть глибше оволодіти професійною майстерністю, перейти від авторитарно – примусових до стимулюючих засобів залучення учнів до систематичних занять фізичною культурою.

75Р

© Айунц Л.Р. 2007 р.

Зміст:

Вступ. Кандидат педагогічних наук, доцент Л.Р.Айуниц.....	4
Структура уроку та призначення його частин. Кандидат. Педагогічних наук, доцент Л.Р. Айуниц.....	6
Поради з проведення занять у початкових класах.	
Кандидат педагогічних наук, доцент Л.Р. Айуниц.....	13
Орієнтовний план – конспект(розробка) уроку гімнастики для учнів початкових класів. Викладач Ж.О. Твердохліб	20
Ігри на воді. Викладач А.З. Крук	27
Співпраця з сім'ями вихованців – запорука успіху вчителя Викладач Ж.О. Твердохліб.....	37
Організація фізичної підготовки молодших школярів в домашніх умовах. Викладач Ж.О.Твердохліб.....	47
Державні тести. Викладач Л.І. Погребенник.....	55
Рухливі ігри та естафети в початкових класах.	
Викладач Ж.О.Твердохліб	68
Комплекси вправ художньої гімнастики. Викладач, майстер спорту Н.О.Савитська.....	76
Імітаційні вправи як засіб розвитку фізичних та розумових здібностей учнів молодших класів.. Старший викладач С.С.Ніколайчук, викладач С.Г.Чайковський	93
Хореографічні вправи. Випускниця педагогічного факультету, викладач хореографії ансамблю «Сонечко» О.М Орліковська..	105
Використання вправ аеробіки для початківців. Викладачі І.В Кононенко. В.І Айуниц. Майстри спорту	110
Лифт Рітмика. Кандидат педагогічних наук, доцент Л.Р.Айуниц	116

Кандидат педагогічних наук, доцент Л.Р.Айунц

ВСТУП

Однією з необхідних умов реформування освіти в Україні й інтеграції до Європейського Союзу є постійне вдосконалення методів навчання й розвитку учнів початкових класів. Особливо це стосується фізичного розвитку у дитячому віці, де з кожним поколінням виникають усе більші складнощі та вимоги до організму й психіки людини. Метою приєднання до Болонського процесу усіх ступенів освіти є вибір, розробка й використання адекватних методів і засобів розвитку й захисту організму. Для молодих спеціалістів важливим завданням є оволодіння таким педагогічним матеріалом, як вміння досконало використовувати ці вміння ще на самому початку практичної діяльності.

Виходячи з цієї ідеї, автори збірника прагнули вдосконалити та розробити найбільш ефективні засоби й способи впливу на фізичний стан і розвиток дітей, не нехтуючи традиційними можливостями виховання і зміцнення здоров'я.

За допомогою цих матеріалів молоді спеціалісти набудуть впевненість у собі та якість професійної підготовки в галузі фізичного виховання, насамперед, визначається першими кроками майбутніх вчителів під час шкільної практики. Від цього залежить, як проявляє себе студент - практикант у ролі вчителя - наставника, який зможе організувати учнів,

спрямувати їх інтерес до набуття нових знань, умінь та навичок.

У цьому загальному виховному процесі студентам практикантам значною допомогою є різноманітні засоби фізичної культури (вправи, ігри, естафети, танці), чітка архітектоніка занять і розподіл фізичного навантаження.

Метою цього методичного збірника матеріалів є подання цікавого матеріалу в спрощеному варіанті для початківців, для використання на уроках фізкультури, перервах, під час продовженого дня і позакласних занять, у моментах неформальних стосунків з учнями. Досягнення необхідного емоційного настрою учнів, бажання покращити особисте досягнення, пробудження комунікативності з іншими учнями, бажання якнайбільше поглибити знання з техніки виконання вправ, прояви особистих організаторських здібностей, історії фізичного виховання і його ролі для становлення свого статусу в колективі, укладання позитивних співвідношень з природою і навколишнім середовищем взагалі – це необхідні складові творчого процесу фізичного виховання.

Методичні матеріали цього збірника є надійним помічником для досягнення корисного досвіду із педагогічної практики в загальноосвітній школі.

Кандидат педагогічних наук, доцент Л.Р.Айуниц

Структура уроку

Під структурою уроку слід розуміти визначену послідовність вирішення педагогічних задач і відповідний цьому порядок чергування в ньому завдань і фізичних вправ.

Правильно побудованим уроком слід вважати той, в якому найкращим чином вирішуються задачі:

а) Досягнення максимальних результатів з мінімальною затратою енергії і часу.

б) Збереження високої працездатності тих, хто займаються впродовж всього заняття.

в) Забезпечення сприятливих для здоров'я умов і режиму роботи.

г) Такого чергування навантаження і відпочинку, яке позитивно впливає на процес засвоєння матеріалу і розвитку рухових якостей.

Для будь-якого заняття характерна наявність трьох фаз, які складають урок і які змінюють один одного.

1. Підготовча частина уроку.

2. Основна, де вирішуються головні задачі

3. Заключна, де поступово знімається навантаження і вирівнюється напружений стан організму.

Підготовча частина

Завдання підготовчої частини за своїм призначенням поділяються на дві групи:

1)Завдання „ розминки” (біологічний аспект):

а) Підготовка ЦНС і вегетативних функціональних систем організму, підвищення психологічного настрою тих, хто займається створенням сприятливих умов, які забезпечують наступну, більш напружену діяльність організму і його функціональних систем в цілому.

б) Забезпечення підготовки рухового апарату до специфічних дій, що вимагають значних м'язових і вольових навантажень у виявленні значних фізичних якостей.

2). Освітні задачі:

а) Формування вмінь і навичок з виконання рухових дій з різними заданими параметрами (направлення, ступінь напруження і розслаблення, амплітуда, темп, ритм характер плавно, м'яко, різко, строго і їх комбінування).

б) Володіння окремими компонентами структури рухів або закінченими простими руховими діями

Ці вміння і навички є тою руховою основою (базою), яка підвищує потенційні можливості тих, хто займається, до більш швидкого і якісного оволодіння новими рухливими діями не тільки в гімнастиці, а й в інших видах спорту.

Типовий план підготовчої частини уроку.

№	Дії вчителя	Засоби	Примітка
1	Організація уваги: а)формування задачі:	Шиккування, розрахунок, рапорт короткий перелік основних задач	Середній темп, поступове підвищення роботи функціональ них систем. Відпочинок – пауза при переміщенні у початкове положення
2	б)організація рухових дій.	Повороти, зауваження щодо постави , перешикування на місці	
3	Природні виконання рухів.	Ходьба, біг з різними завданнями, досконалість осанки в рухах	
3	Проведення групових вправ, в русі і на місці, для покращення рухової координації, відчуття ритму, характеру динаміки, поширення рухливості в суглобах і працездатності м'язових груп синергістів і антагоністів зі зміною ритму, напруження і розслаблення комбінуванням дії	Фігурна ходьба, перебудова - вправи в „розімкнутому” строю; - вправи в парах; - вправи для окремих ланок: рук, ніг, тулуба, шиї, голови - витягування, нахили, повороти, присіди і. т. п; - стрибки і заспокоєння дихання. Групами по 3-6 чоловік рухаються один за одним Підвищення емоційного фону	
4	Організація поточних вправ		
5	Організація танцювальних вправ	Підвищення емоційного фону	
6	Рухливі ігри		

4. Особливості вправ у підготовчій частині заняття:
- а/ відповідність контингенту, підготовленості та віку
 - б/ підвищення координаційних можливостей.
 - в/використання підводячих і спеціальних для подальшого успішного навчання гімнастичним елементам і з'єднанням.
 - г/ забезпечення спеціальної фізичної підготовки для силових елементів, вправ на снарядах, вільних вправ і ін.
5. Основна вимога уроку – добитися точного виконання, щоб навчальний процес не перетворювався в хаотичний захід.
6. Рекомендації
- а/ вимогливість проявляється постійно, не допускається жодного випадку відхилення від завдання;
 - б/ вимагати тільки таких дій і на такому якісному рівні, які знаходяться в межах можливості виконання учнями;
 - в/ при виправленні похибки проявляти тактичність, не зачіпаючи почуття гідності;
 - г/ підтримувати високу дисципліну протягом всього уроку;
 - д/ завчасно і швидко мобілізувати увагу тих, хто займається;
 - е/ дотримуватись беззаперечно правил і вимог з техніки безпеки.

Вправи і їх інтенсивність, як правило, чергуються за призначенням з поступовим наростанням неграничних навантажень для осанки, гнучкості, сили, координації. На початку даються вправи з помірною амплітудою в спокійному темпі із не великим дозуванням повторень.

7. Ведучим заняття необхідно вміти:

- а/ зайняти зручне місце для показу і спостереження за групою;
- б/ правильно розмістити тих, хто займається і з необхідним інтервалом;
- в/ вміти ритмічно вести рахунок з необхідними інтонаціями і акцентами;
- г/ використовувати різні засоби інформування про вправи;
- д/ надавати допомогу;
- е/ виправляти помилки;
- ж/ володіти необхідною термінологією і командами.

8. Основні команди при проведенні комплексу:

- вихідне положення...прийняти!
- праворуч (пауза) почи.....най!
- один, два, три, стій!
- (говорити замість один-два) „вдох – видих”
- (говорити замість один – два) „вище голову!
- (говорити замість один-два”) „ноги прямі”
- (говорити замість один-два”) „нахил – нижче”
- (говорити замість один-два”) „спина – прогнувшись”

- необхідно також вміти позначати розрахунок, плескаючи в долоні;
- використовувати команду „облишити” при невірному виконанні.

Основна частина

Загальні задачі основної частини:

- а/ формування знань, умінь і навичок, потрібних у житті, побуті, у військовій справі;
- б/ загальний фізичний розвиток, формування правильної постави, профілактики плоскостопості, вдосконалення координації рухів;
- в/ володіння технікою вправ і підвищення спортивної майстерності;
- г/ виховання рухових і морально - вольових якостей;
- д/ виховання навичок та знань і вмінь, застосовування їх у повсякденному житті, побуті, на заняттях;
- ж/ для учнів початкових класів на заняттях використовують загальнорозвиваючі вправи, вільні вправи, стрибки, лазіння і перелітання, вправи з рівноваги, метання, рухливі ігри, подолання перешкод;

В основній частині уроку забезпечується:

- а) чітке попереднє уявлення про задану вправу. Методика пояснення, показ, демонстрація малюнків, умовні покази, розбір вправ;
- б) визначення доступності матеріалу, який вивчається, вибір матеріалу його виконання;

- в) попередження заучування стійких помилок;
- г) удосконалення матеріалу в кожній наступній спробі (підході), і в той же час визначення оптимальної кількості повторів;
- д) забезпечення допомоги страхування і безпеки при виконанні;
- е) навчання самострахуванню тих, хто займається та страхування інших;
- ж) викладач повинен чітко аналізувати дії, визначати та ліквідовувати помилки.

Заклучна частина уроку

1. Завдання:

- а) сприяння швидкому відновленню (заспокоєння);
- б) підведення підсумків занять (оцінювання, зауваження з дисципліни та ставлення до занять);
- в) формування особистих (індивідуальних) завдань на наступне заняття, домашні завдання для самостійної роботи (розумової також).

2. Засоби:

- а) стрйові вправи: ходьба, помірний біг, вправи на заспокоєння дихання;
- б) вправи (ігри) на увагу;
- в) вправи для розслаблення м'язів (релаксація) у висах, нахилах, присідах;
- г) вправи, які покращують рухливість суглобів (застосовуються після відпочинку і розслаблення).

ЗАГАЛЬНІ ПОРАДИ

Використання стандартних команд у 1- частині уроку фізкультури.

Якість занять залежить від того, як чітко організовано його початок, а це в свою чергу залежить від того, як засвоєні стандартні команди в підготовчій частині занять. Тому корисно завчити схему, тобто стандартний порядок використання команд.

1. Для першого класу вони подаються більш м'яким голосом з одночасним роз'яснюванням дій для дітей. Поступово команди і розпорядження подаються в більш категоричній формі. (корисно грою у „військових”).

Для 1 класу на початку навчального року:

„Увага! А зараз всім стати обличчям до мене на одну лінію”

„Всім стояти спокійно, дивитися на мене”

„Усе це потрібно робити за командою...”

„Клас.(або група) - шикуйсь! (або ставай) „

„Або така команда: в одну шеренгу – ставай !”

для 2 – 3 класу:

„Група (клас) в одну шеренгу (дві) ставай!”

„Рівняйсь! ... Струнко! ... За порядком розподілись!.,

Можливо, щоб ці команди подавались черговим, після того, як вчитель займає місце перед строєм.

Впродовж цього дійства практиканту потрібно триматися суворо, але доброзичливо, стежити за своєю поставою та зовнішнім виглядом.

Далі увага класу (групи) досягається за допомогою стройових вправ і завдань у русі, де значну роль відіграє чіткість виконання команд направляючого. Іноді його потрібно змінювати, але це потрібно робити м'яко (можливо подати команду „Кругом!”) Поставити направляючого замикаючим, а потрібного учня назначити направляючим.

Подальші стройові команди .

При поданні стройових команд необхідно зробити чітку паузу між попередньою і виконавчою частинами команди, не подавати наступну команди, поки не виконана як слід та, що подана. У випадку значних недоліків потрібно використати команду: „Відставити!”, за якою всі приймають попереднє положення, після цього дається пояснення недоліків і робиться повтор команд і правильне засвоєння дій.

„Право – руч!”, або „Напра – во!”

„Ліво – руч!” або „Налі – во!”

„Кру – гом!”

Під час подання цих команд у русі, паузу потрібно витримати (2 – 3с), іноді до (4 – 5 с), а заключну частину команди подати під крок лівою.

Початок ходьби на місці за командою: „На місці кроком – руш!”

Початок ходьби перешиккування за командою: „Кроком – руш!”

Аналогічно і бігом.

Перехід від бігу до ходьби і навпаки: „Звичайним кроком (бігом) руш!”

Такі ж команди за завданнями: „Високо на носках – руш!”

„У напівприсіді – руш!”

„Схрещеним кроком – лівим(правим) плечем – руш!”

Зупинка групи (класу) виконується за командами: а/ Група (далі пауза) – стій! (раз – два)”, де на рахунок ”раз” робиться крок однією ногою, а на „Два ”- іншу ногу приставити.

б/ «Направляючий на місці!» – направляючий виконує в тому ж темпі, крокує на місці до команди: „Група – стій!” – (раз-два)

Повна зупинка бігу виконується тільки після переходу від бігу до ходьби і заспокоєння дихання. Треба запам’ятати, що це правило розповсюджено на закінчення стрибків при виконанні загальнорозвиваючих вправ.

від ходьби до бігу – команда:” Бігом – руш!”

Різні способи бігу і їх зміна:

„Дріботливим бігом –руш!”

„З високим підніманням стегна – руш!”
„Бігом з прямими ногами вперед – руш!”
„З захлестом гомілок – руш!”
„Звичайним бігом – руш!”
При пересуванні стрибками:
„Стрибками навприсядки – руш!”
„Стрибками на двох – руш!”
„Стрибками вперед прогинаючись – руш!”
„Стрибками зі змінною ніг – руш!”

Акробатичні елементи і вправи в початкових класах.

Акробатичні вправи мають не тільки спортивне значення. Вони розвивають рухову координацію, спритність, орієнтування у просторі, сприяють захопленню фізкультурою, вони мають прикладне значення, тому що надійно допомагають запобіганню травм у різноманітних випадках.

Для занять акробатикою потрібно використовувати гімнастичні мати або м'яке покриття розміром 1 x 1,5 м.

Розпочинати навчання акробатичним вправам необхідно з базових елементів, що складають основу акробатичної підготовки.

Групування – це складання тіла вперед в усіх суглобах із захватом руками за гомілки

(коліна потрібно розвести нарізно, направляючи їх до плечей – для запобігання травм носа, очей, голови).

Групування виконують присідаючи із стійки ноги нарізно.

З упорів сидячи, присівши, лежачи на спині. Необхідно навчитися виконувати групування швидко, чітко і розводячи коліна нарізно. Для розвитку м'язів живота корисно виконувати лежачи на спині декілька швидких групувань – розгрупувань.

Переكاتи – послідовне переміщення ланок тіла з положення лежачи на спині вперед, назад та з одного боку на інший. Виконувати з положення лежачи групування з переміщенням опори до лопаток і зворотнім рухом до сиду. Голова нахилена вперед, переكاتи убік з положення лежачи на спині у групуванні. Надати тілу рух у бік, і перекотитися на один бік, потім на другий.

Перекид вперед – з упору присівши, спираючись руками вперед, відштовхнутися ногами вперед, водночас піднімаючи таз, зігнувши руки нахилити голову вперед, розвести коліна, доторкнутись лопатками опори, захопити гомілки і активно перенести вагу тіла вперед, прийняти положення присівши. Допомогати однією рукою за плече, другою під стегно.

Перекид назад – це більш складна і небезпечна вправа, яка потребує оволодіння підготовчими вправами: переكاتи назад, напіврозгрупуючись ногами вгору, переміщенням рук в положення упору за головою повернення у сід. в групуванні

(послідовно декілька разів);

Стійка на лопатках: перекатом назад, розігнути ноги, зробити упор руками під спину, оволодівши стійкою на лопатках, навчитися в цьому положенні згинати і розгинати ноги, розводити ноги вперед – назад, доторкнутися носком однієї опори (руки тримати за головою).

У стійці на лопатках доторкнутися носком однієї ноги підлоги за головою, (лікті не розводити) і перенести вагу тіла на руки, гомілку – коліна, тієї ноги, що на опорі за головою таким чином виконується: „із стійки на лопатках перекид назад в упор стоячи на коліні.”

Перекид назад з упору присівши - з упору присівши, відштовхнутися назад руками, а потім і ногами, починаючи перекаат назад, нахилиючи голову вперед, спираючись лопатками, пересунути руки на опору за голову (біля шиї), перемістити вагу згрупованого тіла на руки , поставити зігнуті ноги на опору, прийняти упор присівши. Допомогати, підтримуючи однією рукою за плече, другою під стегно, самому, стоячи з боку на колінах, або у присіді.

«*Міст*» – лежачи на спині, зігнути якнайбільше ноги у колінах, а руки за головою, спираючись долонями (лікті вгору)випрямляючи ноги і руки, спираючись на опору, прогнутись до положення повністю випрямлених рук і вагу тіла перенести на руки ,тримати це прогнуте положення, дивитися на кисті рук., допомагати, підтримуючи під спину і направляючи вагу тіла на руки.

«Ластівка» - горизонтальна рівновага на одній нозі, кроком вперед лівої (правої) не згинаючи і не нахиляючи плечей, утримуючи рівновагу на опорній нозі, зайняти горизонтальне положення за рахунок відведення назад другої ноги, руки відвести в сторони.

Утримувати це положення 2-3 сек. і більше.
Повертатися у в. п.- піднімаючи плечі і утримуючи пряме положення тіла і ноги.

Викладач Твердохліб Ж.О

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ (РОЗРОБКА) УРОКУ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

(дата) _____

Завдання уроку:

1. Навчити:

- а) перешикуванню з однієї шеренги у три;
- б) лазінню та перелізанню по похилій гімнастичній лаві та гімнастичній стінці в упорі стоячи на зігнутих ногах.

2. Ознайомити зі спуском сидячи на похилій гімнастичній лаві та підтягуванням у висі лежачи на похилій гімнастичній лаві.

3. Закріпити вміння подолати перешкоди на вузькій опорі (низька колода).

4. Сприяти:

а) розвитку сили (підтягування), швидкісних та координаційних якостей (скакалка);

б) поліпшенню вестибулярної функції (низька колода);

5. Виховувати: сміливість (пересування по похилих приладах, на колоді); свідоме ставлення до занять фізичною культурою та почуття колективізму.

Місце проведення: гімнастичний зал.

Обладнання та інвентар: багатофункціональний розкладний гімнастичний прилад, низька колода, обручі, набивні м'ячі або кеглі, скакалки.

Хід уроку

<u>Зміст уроку</u>	<u>Дозування</u>	<u>Методичні вказівки</u>
<u>Підготовча частина</u>	<u>12 хв</u>	<u>Фронтальним методом</u>
Шикування у шеренгу.	15 с	Звернути увагу на правила
Привітання вчителя.	15 с	техніки безпеки
Повідомлення завдань уроку.	30 с	Звернути увагу на поставу,
Повороти на місці: наліво, направо.	1 хв	добиватися злагодженого виконання поворотів
Перешиккування з однієї шеренги у три.	2 хв	Для перешиккування потрібно подати такі команди: «По три - РОЗПОДІЛИСЬ». Потім - «У три шеренги - ШИКУЙСЬ!»
<u>Послідовність навчання:</u>	2-3 р.	Другі номери стоять на місці
1) Розрахунок групи по три		2. «Перші номери, крок правою назад - роби РАЗ! - крок лівою вбік - роби ДВА! - приставити праву - роби ТРИ!»
2). Перешиккування по частинах першими номерами	2-3 р	3. «Треті номери, крок лівою вперед - роби РАЗ! - крок правою вбік - роби ДВА! - приставити ліву - роби ТРИ!»
3). Перешиккування по частинах третіми номерами	2-3 р.	Для зворотнього перешиккування дається команда: «В одну шеренгу - ШИКУЙСЬ!»
4). Зворотнє перешиккування по частинах спочатку третіми номерами, а потім першими	2 р.	
5). Перешиккування одночасно першими і третіми номерами		

<p>по команді</p> <p>6). Перешикування із однієї шеренги у три</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - звичайна; - навшпиньках; - на зовнішній та внутрішній частині стопи; - звичайна <p>Біг</p> <p>Вправи на відновлення дихання</p> <p>Перешикування в коло з шеренги.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи:</p> <p>1. В. п. - стійка ноги нарізно, руки на пояс.;</p> <ul style="list-style-type: none"> 1- нахил голови вперед; 2 – в. п.; 3-нахил назад; 4 –в. п. <p>2. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс.;</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 – нахил голови ліворуч; 2 – в. п.; 3 – нахил голови --праворуч; 4 – в. п. <p>3. В. п. – стійка ноги нарізно.;</p> <ul style="list-style-type: none"> 1- руки до плечей долонями вперед і стиснути кисті в кулаки; 2 – руки вгору - назовні, подивитися вгору, потягнутися(вдих); 	<p>2 -3 р</p> <p>2р</p> <p>1 хв</p> <p>1 хв</p> <p>1 хв</p> <p>5 хв</p> <p>6 – 8р</p> <p>6 – 8р</p>	<p>Потрібно, щоб кожний учень побував першим, другим і третім номером</p> <p>Нагадати про ходьбу з носка, чіткий крок, змах руками. Стежити за інтервалом та напрямком руху.</p> <p>Повільно, „змійкою”, стежити за правильним диханням</p> <p>Під час ходьби в колоні по одному</p> <p>Темп виконання повільний</p> <p>.</p> <p>Під час виконання вправ очі не заплющувати</p> <p>При згинанні рук лікті опущені, плечі відвести назад, голову тримати прямо.</p> <p>Вагу тіла зберігати на опорній нозі.</p>
---	---	--

<p>3 – руки до плечей кисті в кулаки (видих); 4 – в.п.</p> <p>4. В. п. – о. с. ; 1 - ліва назад на носок, руки в гору; 2 - в. п. ; 3 – права назад на носок, руки в гору; 4 – в. п.</p> <p>5 В. п. – стійка ноги нарізно. руки в сторони. ; 1 – нахил вліво; 2 - в.п. ; 3 – нахил вправо; 4 – в.п.</p> <p>6. В. п. – о.с. ; 1 – упор сидячи; 2 – упор стоячи, зігнувшись; 3 – упор сидячи; 4 – в. п.</p> <p>7 В. п. – о.с. руки на пояс. ; 1 – 4 – чотири стрибки на двох на місці.</p> <p>Енергійна ходьба на місці з широкими, вільними рухами руками.</p>	<p>3 – 4р</p> <p>6 – 8р</p> <p>6 – 8р</p> <p>6 - 8р</p> <p>10-12р</p> <p>15 с.</p>	<p>Дихання має бути довільним, глибоким, без затримок.</p> <p>Руки, плечовий пояс та шия повинна бути закріплені.</p> <p>Нахили робити тільки в лицьовій площині; голову та тулуб не нахилати вперед. Ноги в колінах не згинати</p> <p>Стрибки виконувати м’яко, на носках, тулуб тримати прямо, ноги в польоті не згинати; дихання рівномірне.</p> <p>Дихання рівномірне. Зупинитися за командою „Клас – СТІЙ!” Перешикування в шеренгу</p>
---	--	--

<p style="text-align: center;"><u>Основна частина</u></p> <p>Пояснення та показ вправ, розподіл на групи: 2 групи – хлопці, 2 групи - дівчата</p>	<p style="text-align: center;"><u>25хв</u></p> <p>1 хв</p>	<p>Кількість груп залежить від кількості підготовлених помічників та наявності приладів.</p>
<p><i>1 - група</i> <i>Нахилені лава та гімнастична стінка</i></p> <p>1. Пересування вперед в упор стоячи, зігнувши ноги на підлозі.</p> <p>2. Виконання цієї ж вправи на приладі із страховкою за допомогою вчителя: пересування по похилій гімнастичній лаві та гімнастичній стінці, спуск вертикальною стінкою однойменним та різнойменним способами</p> <p>3. Виконання із допомогою і страховкою учня</p> <p>II група <i>Нахилена лава - нахилена гімнастична стінка.</i></p> <p>1. Підтягування у висі лежачи на лаві та</p>	<p>6 хв</p> <p>2 - 3 р</p> <p>3 – 4 р</p> <p>4 – 6 р</p> <p>6 хв</p>	<p>Розподіл груп підготовлений заздалегідь до початку уроку, бажано з урахуванням фізичного розвитку або за бажанням учнів</p> <p>Необхідно під час кожного переходу вказувати на помилки та робити настанови, показувати найкраще виконання.</p> <p>Той учень, який виконав вправу, залишається на підстраховку наступного.</p> <p>Зміна місця роботи проводиться за командою вчителя: «Останній на приладі!» Групи ставай! Напра-во! До наступного виду занять кроком руш!»</p> <p>Звернути увагу учнів на вміння пересуватись однойменним та</p>

пересування в упорі стоячи на зігнутих ногах по похилій гімнастичній стінці, спуск вертикальною стінкою різнойменним способом.	2 – 3 р	різнойменним способами Звернути увагу на приземлення на ноги
2. Піднімання вертикальною гімнастичною стінкою різними способами, спуск в упорі позаду похилою гімнастичною стінкою та спуск сидячи на нахиленій лаві	2 – 3 р	Не більше двох учнів на колоді Послідовність виконання вправ:
111 група <i>Вправи на низькій колоді</i> Стати на край колоди, пересуваючись кроком переступити через медбол, високо піднімаючи коліна, присідаючи і тримаючись руками за колоду пролізти в обруч, який стоїть упоперек	6 хв	1. Подолання перешкод на підлозі;
	2 – 3р	2. Подолання перешкод на колоді з допомогою товариша;
	2 – 3р	3. Самостійне виконання із підстраховкою товариша
IV група <i>Скакалка</i>	2 – 3р	Учні беруть скакалки у заздалегідь визначеному місці і стають парами обличчям один до одного Один учень стрибає, другий рахує кількість стрибків за 10 с
1. Стрибки на двох ногах, обертаючи скакалку вперед	6 хв	Рахує і той, хто стрибав, намагаючись зробити менше збоїв Спочатку один стрибав, другий рахує і навпаки Всі разом стрибають, хто довше, не збиваючись
2. Стрибки на двох ногах, обертаючи скакалку вперед	2 x10с	
	2 x30с	

<p><u>Заклучна частина</u></p> <p>Шикування в колону</p> <p>Ходьба в обхід, виконуючи дихальні вправи</p> <p>Гра „Музичні долоньки” – оплески за завданням учителя</p> <p>Підсумки роботи на уроці. Завдання додому</p>	<p><u>3 хв</u></p> <p>15 с</p> <p>15 с</p> <p>1 хв</p> <p>30 с</p> <p>1 хв</p>	<p>Команда учителя: ! В обхід в колону по одному кроком руш!”</p> <p>Треба повторити оплески, які зробив учитель</p> <p>Організований вихід</p>

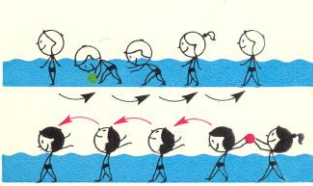
Викладач А.З.Крук

Ігри на воді

Ігри на воді не тільки цікава розвага для дітей і підлітків під час купання, але і ефективний засіб фізичного розвитку і загартовування. Під час ігор, пов'язаних з плаванням, активно діють усі скелетні м'язи, серцево-судинна система, здійснюється позитивний вплив на діяльність органів кровообігу і травлення. Так само як купання і плавання, ігри використовуються для лікування різноманітних хвороб. Вони вправляють сколіози (викривлення хребта), що часто трапляються у дітей, сприяють встановленню хорошої осанки. Тим, хто не вміють плавати, гра допоможе перебороти страх перед водою, а стрибки та пірнання виховують сміливість, відважність і волю. Перед іграми на воді необхідно добре розігрітися на березі. Для цього потрібно виконати ряд гімнастичних вправ. Комплекс може складатися з чотирьох-п'яти вправ, кожна з яких виконується 6 – 8 разів: повороти кистями рук і руками, що витягнуті в сторони; присідання на носках; нахили вперед, вправо та вліво; повороти тулуба в сторони. Корисно зробити декілька вправ, що імітують рухи плавця.

Ігри на воді можна організувати для активного відпочинку дітей і підлітків у дитячих оздоровчих таборах, вони допоможуть цікаво і корисно провести час на свіжому повітрі.

Приклади ігор на воді:

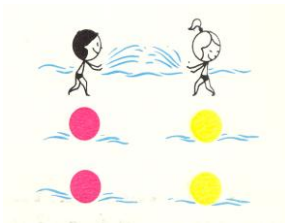


Гонка м'яча Кожний гравець, прогнувшись, приймає м'яч від того, хто стоїть за ним, і передає тому, хто стоїть перед ним. Направляючий, отримавши м'яч, знову передає його назад під водою. Коли м'яч вдруге потрапить до учасника, що починав гру, він піднімає його вгору – це сигнал про закінчення змагання.

Виграє команда, яка швидше закінчила передавати м'яч.

Підводники

Ця гра для тих, хто любить пірнати і плавати під водою. Учасники шикуються на березі, а керівник кидає на дно річки або басейну декілька (відповідно до числа гравців) гумових шайб чи пластмасових тарілочок. За його сигналом «підводники» намагаються зібрати якнайбільше предметів. На це дається 30-40 секунд. Хто з дітей найкраще виконає завдання, той і переміг.



Можна влаштувати командні змагання «підводників».

«Морський бій»

Гравці діляться на дві команди і вишиковуються двома шеренгами по пояс у воді навпроти

один одного. За сигналом керівника учасники ударом долонь по воді починають «обстріл» суперників, направляючи на них снопи бризок, намагаються змусити їх відступити. Ті, хто повернувся спиною до суперника, вибуває із подальшої боротьби. При грі не дозволяється доторкатися один одного руками.

Виграє шеренга, у якої виявляться найстійкіші гравці, що збережуть до кінця гри певний стрій.

Учасники діляться на дві-три команди і вистроюються колонами, відстань між якими 3-4 м, а між гравцями - 1 м. Рівень води – по груди. У перших номерів команд – м'ячі. За сигналом керівника, нахилившись вперед і опустивши руки і голову у воду, вони передають м'яч між ногами гравцям, що стоять ззаду. Ті передають його далі. Коли м'яч дійде до кінця колони, його повертають, але тепер над головою учасників.

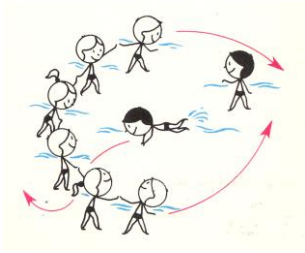
Волейбол по колу

Гравці стають в коло по пояс у воді і передають волейбольний чи легкий гумовий м'яч один одному, намагаючись при цьому не втратити його. Той, хто помилився, виходить з гри. Гра закінчується, коли в колі залишаються два-три учасники.



Можна грати і без вибування. Тоді учасник, що зробив помилку, йде в центр кола. Його завдання – доторкнутися м'яча. Потім його змінює той, хто не точно передав м'яч партнеру.

Для дітей старшого віку можна ускладнити гру. Для цього місце гри потрібно оточити поплавками (розмір поля – 5×10 м) і встановити сітку, висота якої залежить від якості підготовки учасників. В кожній команді по 5 – 6 чоловік. Основне правило змагання: м'яч на одному боці майданчика не може переходити від одного гравця до іншого більше двох разів.



«Невід»

Глибина – по пояс. Той, хто водить у грі, торкнувшись одного із гравців, бере його за руку, і вони вдвох намагаються піймати інших. Той, до кого вони

доторкнуться рукою, приєднуються до них. Коли «невід» складає вже п'ять учасників, вони вже ловлять «риб» у кільце. Для цього потрібно оточити тих, хто втікає, і кінцевим гравцям зімкнути руки. Рятуватися можна тільки під руками, поки кільце не зімкнулося. Гра закінчується, коли залишаються три не пійманих спритних гравці.



«Парова машина»

Гравці стають у шеренгу і розраховуються на перший-другий. За командою: «Пуск!» всі перші номери (вони входять у одну команду) присідають, занурюючись у воду з головою, і роблять вдих. Потім вони повертаються у вихідне положення, а в цей час другі номери (це інша

команда) повторюють їх дії. Всі учасники, по черзі присідаючи і піднімаючись, імітують роботу парового двигуна. Він може працювати швидше чи повільніше. Для цього даються команди: «Найменший!» чи «Повний хід!»

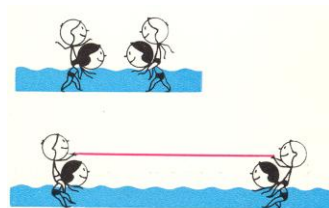
Перемагає та команда, що точніше виконує вказівки керівника. Щоб гра добре пройшла на воді, її варто спочатку провести на березі.

Боротьба у воді

В грі беруть участь дві команди. В кожній діти розбиваються на пари.

Один з пари зображує «коня», а інший – «наїзника». «Наїзники» сідають на «коней», і команди

шикуються одна навпроти одної по груди у воді. За сигналом шеренги зближу



зближуються, відбувається поєдинок, під час якого «наїзники» намагаються скинути один одного з «коня». «Коні» участі у боротьбі не беруть. Потім «коні» і «наїзники» змінюють один одного, і гра продовжується. Для боротьби можна використати мотузку. В такому випадку кожний «наїзник» тягне її на себе і намагається скинути суперника у воду. Але слід пам'ятати: з мотузкою потрібно бути дуже обережним, щоб не заплутатися.



«Поплавок» і «медуза»

Знаходячись по пояс у воді, учасник гри, зробивши вдих, присідає на дно. Потім,

обхопивши руками коліна, притискаючи підборіддя до грудей, зображує «поплавок». Якщо вдих був глибоким, то тіло піднімається на поверхню. Не змінюючи положення, гравець може рахувати до 10, після чого стає на дно ногами. Вправа «медуза» виконується по груди у воді. Глибоко вдихнувши і нахилившись вперед, потрібно вільно лягти на воду, чим більш глибокий вдих, тим легше зробити вправу. Перемагає той, хто довше протримається на воді.

Ці ігри допоможуть тим, хто не вміє плавати, зосередити увагу на досягненні мети і подолати страх перед водою.

«Метроном» і «акробати»

Виконують цю вправу діти втрьох. Двоє заходять у воду по груди і стають на відстані двох кроків обличчям один до одного, а між ними стає третій. Цей гравець виконує роль стрілки метронома. Не згинаючи ніг, він падає боком на того, хто стоїть зліва, занурюючись з головою у воду. Той руками відштовхує його до партнера. Вправа повторюється 10 разів, після чого учасники міняються ролями.



Для вправи «акробати» необхідною умовою є вміння плавати і пірнати. Хто зробить 10 перекидів у воді, копіюючи спортсменів-акробатів, той і

вважається переможцем.

«Торпеди»

1 варіант. Гравці діляться на дві команди. Два учасники з різних команд лягають спи спиною на воду один навпроти одного, беруться за руки і упираються ступнями. Потім, опустивши руки, вони швидко притискають їх до тіла (чи викидають вгору) і в той же момент, сильно відштовхнувшись ногами, ковзають по воді.

2 варіант. В грі беруть участь дві команди. Кожний гравець, підгрібаючи руками воду під себе, вільно пливе ногами вперед, намагаючись ступнями доторкнутися до гравця іншої команди. «Торпедований» учасник вибуває із гри, яка триває до того часу, поки всі гравці однієї команди не вийдуть з гри.

«Каруселі» і «Качалки»

Учасники стають парами у воді обличчям один до одного. Глибина – по пояс. Спочатку один, тримаючи за руки товариша, робить глибокий вдих і занурюється під воду, відхиляючись назад. Партнер тягне свого товариша на себе, вдихає глибше і також опускається у воду. Перший у цей час піднімається на поверхню. В грі «качалки» гравці стають спиною один до одного, беруться під руки. Поперемінно нахиляючись вперед, опускаючи обличчя в воду і роблячи видих, вони піднімають партнерів вгору на спині. Гравцеві, що знаходиться на поверхні води, не дозволяється



згинати ноги і піднімати їх вгору. Вправа робиться 8-10 разів. Вони корисні для тих, хто не вміє плавати.

«Чехарда у воді»

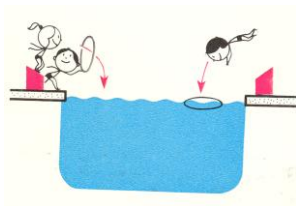


Гра проводиться на глибині по груди. Учасники стають у колону по одному на відстані 2 м один від одного. Останній в колоні, підбігаючи до того, хто стоїть попереду і опираючись на його плечі, перестрибує через нього, а потім пірнає між ногами наступного гравця. Він робить ці вправи, поки не стане на початку колони. Чехарду продовжує учасник, який виявився у колоні останнім. Сигнал про закінчення гри дає той, хто її починав: він піднімає руку, як тільки знову стане замикаючим.

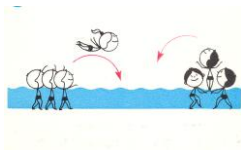
Чехарду у воді можна проводити як естафету між командами, в кожній не повинно бути більше 5-6 чоловік.

Влучний стрибок

Ці вправи привчають майбутніх плавців до правильного стартового стрибка.



Гравець повинен стрибнути з підвищення у воду руками вперед і при цьому пройти через дерев'яний чи пластмасовий хулахуг, який партнер тримає вертикально перед ним. Можна дане кільце покласти на воду на відстані 2-3 метрів від підвищення. Гравець, стрибаючи руками вперед, повинен пройти через нього.

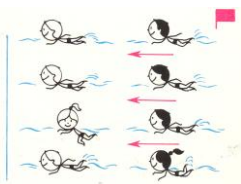


«Літаюча рибка»

В цій грі 5-6 чоловік утворюють живий трамплін. Стоячи по груди у воді, вони спочатку розгойдують, а потім підкидають свого товариша вперед і вгору, щоб він, пролетівши, немов літаюча рибка, приводнився якомога далі. Потім він повертається і допомагає підкинути іншого гравця.

«Риба в сітці»

Шість-вісім дітей, тримаючись за руки, стають в коло спиною у середину. Це «сітка». В центрі кола один із учасників – «рибка». Цей гравець намагається тихцем вислизнути з «сітки» під руками гравців. Учасник, з правого боку від якого випірнула «рибка», вважається поганим «рибалкою». Він обмінюється з «рибкою» ролями. Тому, відчувши з правого боку від себе рух «рибки», гравець повинен викрикнути «Спіймав!». Тоді «рибка» має шукати інший вихід із «сітки».



«Атака»

Дві команди у воді вишиковуються шеренгами на відстані 10-15 м одна від одної. У керівника, що стоїть на березі, в кожній руці прапорець. За його сигналом шеренги, зберігаючи шиккування, починають наближуватися одна до одної. При цьому учасники тримаються за руки.

Коли шеренги наблизилися до 2-3 м , керівник піднімає один із прапорців вгору. Ті діти, хто знаходиться з боку піднятого прапорця, швидко повертаються і починають тікати, рятуючись від переслідування іншої шеренги. Підраховуючи число пійманих гравців, діти знову стають в шеренги. Змагання повторюється декілька разів. Перемагає та команда, яка спіймала більше гравців протилежної команди.

Якщо ця гра проводиться на річці чи озері, то місце для неї позначається прапорцями.

«Вудочка»

1 варіант Гравці стають у коло по груди у воді. Розрахувавшись на перші та другі номери, вони діляться на дві команди. Керівник тримає у руці мотузку з надutoю футбольною камерою на її кінці («вудочку»). Він починає махати нею на рівні голови гравців. Рятуючись від «вудочки», діти, що стоять по колу, занурюються з головою у воду. Виграє та команда, гравців якої «вудочка» зачепила якнайменше разів.



2 варіант. Для гри беруть вудилище, а до нього прив'язують мотузку з бантом. Гравці стають у коло. Керівник гри, що знаходиться у центрі кола, тримає вудлище і по чергово чи вибірково намагається посадити бантик на ніс будь-кому з гравців.

Викладач Ж.О. Твердохліб

Співпраця з сім'ями вихованців – запорука успіху вчителя

Дана стаття розкриває окремі підходи для створення мотивації до самостійного, свідомого виконання школярами фізичних вправ у домашніх умовах, передбачених шкільною програмою та державними тестами, нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України.

Успіх цієї справи цілковито залежить від зацікавленості батьків, їхньої допомоги й особистого прикладу.

За даними статистики, до 87 % дітей та учнівської молоді, студентів нашої країни мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50 % - незадовільний стан фізичної підготовленості. Це є наслідком недостатнього обсягу рухової активності учнів, адже уроки фізичної культури не можуть повністю її компенсувати. Указом Президента України від вересня 1998 року затверджена цільова комплексна програма «Фізичне виховання - здоров'я нації». Ця програма передбачила проведення у школах трьох уроків фізичної культури на тиждень. Введено в дію нові навчальні програми. Третій урок використовується для занять футболом, в окремих школах введено заняття з ритміки, кожен навчальний заклад визначається самостійно, виходячи з наявних умов.

Разом з цим, збільшення обсягу рухової активності дітей і учнів лише за рахунок третьої години теж не вирішує проблеми біологічної потреби в русі. Ось чому всім, хто займається вихованням дітей, слід знати шляхи істотного збільшення обсягів рухової активності молодого покоління. Це збільшення відбувається за рахунок проведення вдома ранкової гігієнічної гімнастики, повільного бігу протягом 8 - 10 хвилин та гігієнічних процедур. Крім того, школярі, які не відвідують спортивні секції, тричі на тиждень повинні самостійно робити вдома фізичні вправи, що включаються у зміст уроків фізичної культури у школі. Тривалість таких занять - до 35 - 40 хв.

Для підвищення працездатності, загальної витривалості та тренування серцево-судинної і дихальної систем на кожному занятті діти мають виконувати повільний біг на дистанцію, передбачену шкільною програмою та державними тестами для певної вікової категорії. Зміст і методику проведення таких занять розглянемо пізніше, а зараз ознайомимося з документами, які сприятимуть підвищенню зацікавленості дітей до виконання фізичних вправ і викликають прагнення до самовдосконалення. Такими документами є щоденники самоконтролю.

Зміст такого щоденника для учнів 1- 4 класів слід розглянути. Він може мати будь - яку назву: «Мій щоденник здоров'я», «Щоденник мого шляху до

досконалості», тощо. Цей документ має бути для дітей щоденником-грою. Форма щоденника довільна. Але для того щоб він залишався дійсно грою, зміст варто зберегти.

У 1 класі на початку занять діти ще не можуть самостійно підготувати щоденник і заповнювати його. Треба їм допомогти, простежити за тим, щоб щоденник був охайним, а всі показники своєчасно записувались і засвідчувались підписом батьків, а там, де це необхідно, підписом учителя фізичної культури. Зміст щоденника такий, як на малюнку 1

Розмір кожного прямокутника доцільніше робити 50 на 80 міліметрів щоб залишалось достатньо місця для малюнка і підпису.

Завдання для 1 класу :

- 1 - стежу за своєю поставою;
- 2 - утримую в чистоті свою спортивну форму;
- 3 - суворо дотримуюся режиму дня;
- 4 - знаю основні вихідні положення;
- 5 - умію швидко і правильно ставати в стрій;
- 6 - умію виконувати стройові команди;
- 7 - умію кидати і ловити м'яч;
- 8 - умію добре кидати малий м'яч;
- 9 - добре і швидко бігаю;
- 10 - правильно стрибаю в довжину з місця;
- 11 - правильно стрибаю через скакалку;
- 12 - правильно стрибаю в довжину з розбігу;
- 13 - правильно стрибаю у висоту з розбігу;
- 14 - навчився лазити по канату;

- 15 - добре вмію лазити по гімнастичній стінці;
- 16 - щоденно підтягуюсь на перекладині (в школі чи вдома).

Для 2 класу завдання :

- 1 - щоденно роблю ранкову гімнастику і дотримуюсь режиму дня;
- 2 - постійно займаюся в спортивній секції;
- 3- сам вимірюю і записую свої зріст, вагу (масу), пульс (частоту серцевих скорочень)
- 4 - правильно виконую акробатичні вправи;
- 5 - мій кращий результат з бігу 30 - метрів (с);
- 6 - мій кращий результат з багатоскоків (м. см.);
- 7 - підтягуюсь на високій (низькій) перекладині (разів);
- 8 - мій кращий результат човникового бігу 4х9 метрів (с);
- 9 - мій кращий результат зі стрибків у довжину з місця (см.);
- 10 - мій кращий результат кидання м'яча в ціль з відстані: - метрів, 5 спроб (кількість влучень);
- 11 – навчився плавати і пропливаю без зупинки (м); 34 – мій кращий результат з ходьби на лижах на 1 км. (хв, с).
- 12 – мій кращий результат у підніманні в сід за хв.(разів);
- 13 – виконую біг на витривалість без зупинки;

Мій щоденник здоров'я

Веде його _____
(прізвище, ім'я)

Фото
власника

Завжди показуй свій щоденник усім,
хто цікавиться твоїм фізичним
Розвитком і успіхами в заняттях
фізичними вправами!

Як вести щоденник

Виконавши будь-яке завдання, намалюй у прямокутнику умовну фігурку, що відповідає виконаному завданню. Батьки й учитель фізкультури засвідчать своїм підписом виконану тобою вправу.

1 Щоденно роблю гімнастику і бігаю або катаюся на лижах Місце для малюнка підпис	2 Регулярно чищу зуби, вмиваюсь, мию руки і ноги Місце для малюнка підпис	3 Шкільний ранець ношу за спиною Місце для малюнка підпис	4 Правильно сиджу за столом і партою Місце для малюнка підпис
---	--	---	--

Мал.1.

У 3 та 4 класах зміст завдань зберігається, а змінюються відповідно до програми і державних тестів лише вимоги і нормативи. У цих класах навчальної нормативи і тестування виконуються кілька разів на рік. У щоденнику фіксують два кращі результати, по одному в першому і другому півріччях.

Для учнів основної та старшої школи можна запропонувати форму щоденника самоконтролю, розробленого з урахуванням багаторічного досвіду практичної роботи. Правила ведення щоденника самоконтролю не складні, але тим, хто прагне до самовдосконалення, вони дадуть змогу систематично контролювати стан здоров'я, вплив на організм фізичних навантажень та правильно їх дозувати. Зміст щоденника самоконтролю адаптований до використання разом з «Паспортом здоров'я»

Для щоденника можна взяти зошит з такою кількістю сторінок, щоб їх вистачило на весь термін навчання в школі. Обкладинка щоденника оформлена так, як показано на малюнку 2. Щоденник заповнюють щодня й обов'язково приносять на кожний урок фізичної культури.

Назва навчального закладу	
ЩОДЕННИК	
САМОКОНТРОЛЮ	
Прізвище	_____
Ім'я, по батькові	_____
Дата народження	_____
Клас	_____
Розпочато	_____ 2007р.
Закінчено	_____ 200_р.

Мал.2

Зміст другої сторінки щоденника містить основні показники фізичного розвитку.

Перелічимо їх:

- 1) зріст
- 2) маса тіла
- 3) життєва ємність легенів (ЖЄЛ)
- 4) життєвий індекс
- 5) частота серцевих скорочень(ЧСС) за 1 хв,
- 6) ортостатична проба,
- 7) тест на гнучкість
- 8) динамометри Л/П кисті,
- 9) стрибок у довжину з місця,
- 10) підтягування (юнаки),
- 11) човниковий біг 4х9 м,
- 12) згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі,
- 13) біг: 60м, 100м,
- 14) біг: 1500м, 200м, 300 м,

- 15) піднімання в сід за 1 хв,
- 16) інші індивідуальні показники,

Кожний показник визначається двічі: в першому і другому півріччях кожного навчального року динаміка показників є свідченням з якою відповідальністю учні ставляться до занять фізичною культурою в школі і вдома. Ці показники дають можливість учителю фізичної культури здійснювати індивідуальний підхід і об'єктивно оцінювати досягнення учнів. Окремі показники варто пояснити.

Життєвий індекс — це показник, що визначає рівень загальної фізичної підготовленості та стан тренуваності. Він визначається відношенням ЖЄЛ (у мілілітрах) до маси тіла. Наприклад, максимальний об'єм повітря, що його видихнув учень після найглибшого вдиху (ЖЄЛ), був 4100 мл, а маса тіла — 49 кг. Зробивши підрахунок ($4100:49$), отримуємо життєвий індекс, що дорівнює 69,49. У тренуваних, з розвинутою системою дихання та оптимальною масою тіла юнаків він нормальний і дорівнює 65-70 мл/кг, а в дівчат - близько 55-65 мл/кг.

Ортостатична проба — це різниця між ЧСС за 1 хв в положенні лежачи (після сну) і стоячи. Послідовність виконання ортостатичної проби така. Прокинувшись, визначають пульс протягом 10 секунд.

Для отримання частоти серцевих скорочень за 1 хвилину кількість ударів пульсу множать на шість. Після цього повільно встають і, зачекавши

30 секунд, знову визначають ЧСС протягом 10 секунд. І цей показник множать на шість. Наприклад, у лежачому положенні ЧСС дорівнювала 66, а в положенні стоячи – 74. Результат ортостатичної проби – 8, Для визначення об'єктивного показника визначають середнє арифметичне за 7 – 10 днів і записують його до щоденника.

Динамометрія — це сила м'язів лівої і правої кистей Цей показник фіксується за умови, що виміри проводяться щоразу тим самим динамометром.

Інші тестування проводять ся згідно з умовами виконанні державних тестів і нормативі оцінки фізичної підготовленості населення України. У таблиці вміщені показники, що реєструються щодня.

Захворювання позначаються літерами:

«З» - застудна,

«Х» - хронічна;

«Т» - травматична;

«Ф» - фізіологічні дні у дівчат (у пункті 5)

Зміст «Показників» таблиці розміщують з лівого краю п'ятої сторінки щоденника.

На решті сторінок лівий край треба зрізати так, щоб, перегортаючи їх, не перекривався зміст «Показників».

Показники	Дата проведення занять		
	8.12.98	9.12.98	і т. д.
Загальне самопочуття (погане, добре, млявість, слабкість)	добре	млявість	
Сон (добрий, поганий)	добрий	добрий	
Апетит(добрий, поганий)	добрий	добрий	
Стомлювання (велике, помірне, слабке)	слабке	слабке	
Працездатність (фізичні вправи виконуються без бажання, з бажанням)	з бажанням	«Ф» без бажання	
ЧСС за 1 хв: ранком, до занять, за 5 хв після занять	60 75 78	66 72 84	
Короткий зміст і тривалість заняття вдома	ранкова гімнастика, (45 хв) загально-розвивальні вправи, стрибки, повільний біг	ранкова гімнастика	
Захворювання (яке, його термін)	1250м —	—	

Викладач Ж.О. Твердохліб

Організація фізичної підготовки молодших школярів в домашніх умовах

Більшість учнів початкових класів, як свідчить практика, справляються з вимогами навчальної програми, навіть за умови, що матеріал опановується тільки на уроках фізичної культури. Разом з цим, практикувати домашні завдання у початковій школі необхідно і розпочинати цю роботу варто вже у першому класі. Таким чином молодші школярі відразу привчаються до регулярних занять фізичними вправами, краще засвоюють навчальний матеріал, практично всі вкладаються у нормативи.

Вправи домашніх завдань покликані здійснювати загальний вплив на дітей, доцільно їх планувати не тільки на період вивчення розділу «Гімнастика». Перш ніж ввести їх до домашніх завдань, ці вправи потрібно розучити з дітьми на уроках. Так як вправи достатньо прості і навантаження при їх виконанні невисоке, можна порадити учням виконувати їх вранці. Крім того, учні можуть заповнити ними перерви між виконанням уроків.

На наш погляд, першим і дуже важливим кроком у справі залучення учнів початкових класів до систематичних занять фізичними вправами є активна пояснювальна робота з батьками першокласників. На перших батьківських зборах потрібно повідомляти результати виконання контрольних нормативів і оцінку рівня фізичної підготовленості кожного учня. Це, як

правило, викликає гостру зацікавленість батьків в покращенні фізичної підготовки своїх дітей. Пояснювати батькам, що одним з ефективних засобів підвищення рівня показників фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності школярів є домашні завдання з фізичної культури, які вчитель складає з урахуванням індивідуальних особливостей кожного учня. Слід пояснити зміст домашніх завдань, правила їх виконання і контролю, наголосити, що необхідністю є активна допомога батьків.

До складу домашніх завдань слід вводити нескладні загальнорозвиваючі вправи на зміцнення м'язів рук, тулуба, ніг, а також біг в повільному темпі і пересування на лижах. Завдання оформлюються у вигляді карток «Домашнє завдання з фізичної культури», які віддруковуються за допомогою принтера і вкладаються у щоденники учнів.

Приблизний зміст картки для учнів другого класу:

- 1.Стрибки через скакалку-100-150 разів.
- 2.Згинання і розгинання рук в упорі на стільці 8-11 разів.
- 3.Підтягування у висі (хлопчики) 2-5 разів.
- 4.Підтягування у висі лежачи (дівчата) 6-9 разів.
- 5.Піднімання тулуба з положення лежачи на спині – 10-12 разів.
- 6.Ходьба на лижах (крос) – 1 кілометр.

Спочатку не слід жорстко озумовлювати кількість повторів вправ загальнорозвиваючої спрямованості. Нехай кожен займається скільки кому заманеться.

Проведений нами аналіз показав, що семирічні школярі протягом дня при такій зорієнтованості виконують 35 нахилів, 80 підскоків на місці, до 30 разів згинають і розгинають руки в упорі лежачи. Значну частину навантаження діти виконують знаходячись вдома. Вчитель зобов'язаний упевнити батьків в тому, що від них вимагається лише підтримати інтерес дітей, стимулювати його. Наприклад, син виконав 10 нахилів без нагадувань, потрібно це „помітити” і похвалити.

Однак мало розпочати справу, потрібно розвинути її, не дати згаснути. Періодично, раз на місяць, слід визначати гнучкість дітей. На гімнастичну лаву чи на підлогу кладеться метрова лінійка. Учень сідає на лаву – ноги на ширині ступні, п'яти біля нульової позначки – і робить нахил вперед, намагаючись обома руками торкнутись найбільш віддалених позначок на лінійці. Якщо школяр не дотягується навіть до нульової відмітки, вчитель робить запис кількості сантиметрів зі знаком мінус, позитивні результати записуються із знаком „плюс”. Під час нахилів слід стежити, щоб ноги були прямими, інколи учителю доводиться навіть притискати коліна дитини до лави. У класі з наповненістю 35 учнів ця процедура займає 7-8 хвилин.

Після підведення підсумків вчитель називає імена тих, хто гнучкіший. Такі перевірки різко підвищують інтерес дітей до домашніх завдань, особливо до вправ з нахилами. Дітей такого віку складно зацікавити віддаленою метою, вони здатні сприймати лише те, що реально можна досягти найближчим часом, а ще краще - на одному занятті.

Оціночні нормативи для кожного класу

З М І С Т	Семестр	хлопці			дівчата		
		4-6 балів.	7-9 балів	10-12 балів	4-6 балів	7-9 балів	10-12 балів
1.Стрибки через скакалку за 10 сек.	1.	10	12	14	12	14	16
	2.	14	16	18	16	18	20
2.Підтягування у висі лежачи – (хл). Згинання та розгинання рук в упорі.(руки на високій опорі)-дівчата.	1	4	5	6	8	9	10
	2	6	7	8	9	10	11
3.Присідання на одній нозі з підтримкою.	1	5	6	7	4	5	6
	2	9	10	12	8	9	10
4.Стрибки у довжину з місця	1	115	120	125	105	110	115
	2	125	130	135	115	120	125
5.Імітація метання у положенні натягнутого лука (з допомогою резинового бинта, прив'язаного до дверної ручки) Враховувати число кидків.	1	10	12	14	8	10	12
	2	14	16	18	12	14	16

2 – клас**хлопці****дівчата**

З М І С Т	Семестр	4-6 балів	7-9 балів	10-12 балів	4-6 балів	7-9 балів	10-12 балів
1.Стрибки через скакалку за 10 сек.	1. 2.	14 18	16 20	18 22	22 26	24 28	26 30
2.Підтягування у висі лежачи – (хл). Згинання та розгинання рук в упорі.(руки на високій опорі)- дівчата.	1 2	7 9	8 10	9 11	8 10	9 11	10 12
3.Присідання на одній нозі з підтримкою.	1 2	6 10	8 12	10 14	8 12	10 14	12 16
4.Стрибки у довжину з місця	1 2	130 140	135 145	140 150	120 130	125 135	130 140
5.Імітація метання у положенні натягнутого лука (з допомогою резинового бинта прив'язаного к дверної ручки) Враховувати число кидків.	1 2	20 24	22 26	24 28	16 20	18 22	20 24

3 – клас**хлопці****дівчата**

З М І С Т	Семестр	хлопці		дівчата			
		4-6 балів.	7-9 балів	10-12 балів	4-6 балів	7-9 балів	10-12 балів
1.Стрибки через скакалку за 15 сек.	1.	26	28	30	30	32	34
	2.	30	32	34	34	36	38
2.Підтягування у висі – (хл). Згинання та розгинання рук в упорі.(руки на високій опорі)- дівчата.	1	2	3	4	11	12	13
	2	4	5	6	13	14	15
3.Присідання на одній нозі з підтримкою.	1	16	18	20	12	14	16
	2	18	20	24	16	18	20
4.Стрибки у довжину з місця	1	145	150	155	135	140	145
	2	155	160	165	145	150	155
5.Імітація метання у положенні натягнутого лука (з допомогою резинового бинта, прив'язаного к дверної ручки) Враховувати число кидків.	1	26	28	30	22	24	26
	2	30	32	34	26	28	30

4 – клас**хлопці****дівчата**

З М І С Т	Семестр	4-6 балів.	7-9 балів	10-12 балів	4-6 балів	7-9 балів	10-12 балів
1.Стрибки через скакалку за 15 сек.	1. 2.	32 36	34 38	36 40	36 40	38 42	40 44
2.Підтягування у висі –(хл). Згинання та розгинання рук в упорі.(руки на високій опорі) - дівчата.	1 2	3 5	4 6	5 7	14 16	15 17	16 18
3.Присідання на одній нозі з підтримкою.	1 2	16 20	18 22	20 24	12 16	14 18	16 20
4.Стрибки у довжину з місця	1 2	160 170	165 175	170 180	145 155	150 160	155 165
5.Імітація метання у положенні натягнутого лука (з допомогою резинового бинта, прив'язаного к дверної ручки) Враховувати число кидків.	1 2	32 36	34 38	36 40	26 30	28 32	30 34

Перевірка домашніх завдань

Це один з найскладніших компонентів роботи вчителя фізичної культури. Дещо простіше в цьому плані перевіряти завдання з розвитку рухових властивостей, тому що це вправи, результати яких піддаються вимірам. Показники учнів, яких вони досягли за певний проміжок часу, порівнюють з відповідниками з теми.

Складніше перевіряти домашні завдання спрямовані на підготовку для засвоєння техніки рухових дій. Хоча і тут для деяких вправ можна встановлювати кількісні нормативи. Це стосується перш за все, таких завдань, якісне виконання яких учень може самостійно контролювати.

Викладач Л.І Погребенник
Державні тести

Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України узгоджуються з відповідними процедурами і нормативами оцінки міжнародних організацій, що дає змогу порівнювати одержані результати оцінки тестування з показникам фізичної підготовленості населення інших держав і оцінювати їх з позиції світових стандартів.

Тестування з окремих видів випробовувань проводять суддівські колегії під контролем комісії, затверджених керівниками підприємств, установ і організацій, що складаються з представників адміністрації, фізкультурних і медичних фахівців.

Здача нормативів проводиться щорічно в травні за єдиною методикою.

До тестування допускаються особи, які мають відповідний лікарський дозвіл.

Результати тестування заносяться по зведених відомостей.

Для дітей дошкільного віку - 6 років

Нормативи бали

Види випробувань	стать	5	4	3	2	1
Витривалість Біг на 600 м. хв. с.	х	2.50	3.05	3.20	3.35	3.50
	д	315	3.30	3.45	4.05	4.30
Сила Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	х	14	11	7	4	1
	д	8	6	5	3	1
або підтягування на перекладині, разів	х	3	2	11/2	1	1\2
	д	2	1	3/4	1/2	1/3
або вис на зігнутих руках	х	8	6	4	3	1
	д	6	5	3	2	1
Піднімання в сід за 1 хв. разів	х	26	22	18	14	10
	д	26	22	18	14	10
Стрибок у довжину з місця, см.	х	130	117	105	93	80
	д	120	100	99	90	80
або стрибок вгору, см.	х	27	24	20	17	13
	д	25	22	18	15	11
Швидкість Біг на 30 м. с.	х	5,9	6,5	7,1	7,6	8,2
	д	6,3	6,9	7,5	8,0	8,6
Спритність Човниковий біг 4х9м,с.	х	12,3	13,0	13,8	14,5	15,2
	д	12,5	13,2	14,0	14,7	15,4
Гнучкість Нахили тулуба вперед з положення сидячи. см.	х	8	5	3	1	0
	д	10	7	4	2	0
Прикладні навички Плавання, м	х	12,5	10,0	7,5	5,0	2,5
	д	12,5	10,0	7,5	5,0	2,5

Для дітей молодшого шкільного віку - 7 років

Види випробувань	стать	5	4	3	2	1
Витривалість Біг на 1000 м. хв. с.	х	5.05	5.30	6.00	6.35	7.10
	д	5.45	6.15	6.45	7.25	8.05
Сила Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	х	18	14	10	6	1
	д	10	7	5	3	1
або підтягування на перекладині, разів	х	4	3	21/2	2	1
	д	3	2	1	3/4	1/2
або вис на зігнутих руках	х	11	9	7	4	1
	д	7	6	4	2	1
Піднімання в сід за 1 хв. разів	х	30	26	21	17	12
	д	30	26	21	17	12
Стрибок у довжину з місця, см.	х	145	133	119	106	91
	д	128	117	106	96	86
або стрибок вгору, см.	х	30	26	22	18	14
	д	27	23	20	16	12
Швидкість Біг на 30 м, с.	х	5,7	6,3	7,0	7,6	8,1
	д	6,1	6,*	7,5	8,2	8,9
Спритність Човниковий біг 4х9м,с.	х	12,0	12,7	13,4	11,2	11,8
	д	12,3	13,0	13,8	14,4	15,2
Гнучкість Нахили тулуба вперед з положення. Сидячи .см.	х	9	7	5	3	1
	д	12	9	5	3	1
Прикладні навички Плавання	х	12,5	10,0	7,	5.0	2,5
	д	12,5	10,0	7,5	5,0	2,5

Для дітей молодшого шкільного віку - 8 років

Види випробувань	стать	5	4	3	2	1
Витривалість Біг на 1000 м. хв. с.	х	4.45	5.10	5.40	6.15	6.55
	д	5.25	5.55	6.25	7.05	7.45
Сила Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	х	20	16	12	7	2
	д	11	8	6	3	1
або підтягування на перекладині, разів	х	5	4	3	21/2	2
	д	3	2	1	3/4	½
або вис на зігнутих руках	х	14	12	9	5	2
	д	9	7	5	3	1
Піднімання в сід за 1 хв .разів	х	33	28	23	19	14
	д	33	28	23	19	14
Стрибок у довжину з місця, см.	х	156	142	129	116	103
	д	135	124	113	103	93
або стрибок вгору, см.	х	33	28	24	20	16
	д	29	26	23	20	16
Швидкість Біг на 30 м. с.	х	5,4	5,9	6,5	7,1	7,5
	д	5,8	6,4	7,0	7,6	8,2
Спритність Човниковий біг 4х9м,с.	х	11,7	12,3	13,1	13,7	14,2
	д	12,2	12,8	13,6	14,2	14,9
Гнучкість Нахили тулуба вперед з положення сидячи. см.	х	10	8	6	3	1
	д	14	11	7	4	1
Прикладні навички Плавання, м.	х	15,0	12,5	10,0	7,5	5,0
	д	15,0	12,5	10,0	7,5	5,0

Для дітей молодшого шкільного віку - 9 років

Види випробувань	стать	5	4	3	2	1
Витривалість Біг на 1000 м. хв. с.	х	4.40	5.05	5.30	6.00	6.35
	д	5.10	5.35	6.00	6.40	7.20
Сила Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	х	23	18	14	10	5
	д	12	10	7	5	3
або підтягування на перекладині, разів	х	6	5	4	31/2	3
	д	3	2	1	3/4	1/2
або вис на зігнутих руках	х	20	15	11	7	3
	д	10	8	5	3	1
Піднімання в сід за 1 хв. разів	х	36	31	26	18	16
	д	36	31	26	21	16
Стрибок у довжину з місця, см.	х	167	152	138	125	111
	д	143	131	120	109	98
або стрибок вгору, см.	х	36	31	27	22	18
	д	32	30	27	22	17
Швидкість Біг на 30 м. с.	х	5,1	5,6	6,2	6,7	7,2
	д	5,5	6,1	6,7	7,2	7,8
Спритність Човниковий біг 4х9м,с.	х	11,4	12,0	12,7	13,4	14,1
	д	12,0	12,6	13,3	13,9	14,6
Гнучкість Нахили тулуба вперед з положення сидячи. см.	х	11	9	6	4	2
	д	16	13	9	5	2
Прикладні навички Плавання	х	15,0	12,5	10,0	7,5	5,0
	д	15,0	12,5	10,0	7,5	5,0

**Умови використання
державних тестів і нормативів оцінки фізичної
підготовленості населення України.**

До виконання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України допускаються особи, які пройшли медичне обстеження і допущенні лікарем до тестування, ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час їх виконання.

Тестування проводиться два дні: *перший день* – на швидкість, силу ніг /стрибок з місця в довжину або вгору/ і витривалість;

другий день – на силу рук /згинання, розгинання в упорі, лежачи на підлозі, або підтягування на перекладині, або ж вис на зігнутих руках/; спритність /човниковий біг/, силу м'язів тулуба /піднімання в сід/, гнучкість, плавання без врахування часу.

1. Спринтерський біг /30 метрів/

Вправа виконується з високого старту, дозволяється тільки одна спроба. Час кожного учасника фіксується окремо, у забігу можуть брати участь двоє і більше учасників.

2. Стрибки в довжину з місця.

Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину з розбігу. Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

3. Стрибок вгору з місця.

Учасник стає обличчям до стіни, де зроблена розмітка, ноги на ширині плечей, руки опущені. За командою „Можна” учасник піднімає руки вгору і торкається кінчиками пальців розмітки на стіні. Потім опускає руки донизу, ледь присідає і робить різкий змах зігнутими руками вгору, відштовхується ногами, стрибає вертикально вгору, намагаючись якомога вище торкнутися кінчиками пальців рук розмітки. Результатом тестування є відстань між відмітками, зробленими на стіні до і після стрибка, в сантиметрах. Зараховується кращий результат з двох спроб.

4. Біг на середній та довгій дистанції.

Учасники тестування намагаються якомога швидше закінчити дистанцію. У разі потреби, дозволяється перейти на ходьбу. Результатом є час подолання дистанції з точністю до секунди.

5. Плавання /12 хвилин/.

Тестування проводять в басейні або в спеціально підготовленому місці на водоймах. До тестування допускаються лише добре підготовлені учасники. Стартувати учасники можуть як із стартової тумбочки, так із води. Результатом тестування є відстань в метрах, яку подолав учасник за 12 хв. Дозволяється робити нетривалі зупинки під час

поворотів, пливти будь-яким стилем і змінювати його.

6. Згинання і розгинання рук в упорі лежачі.

Учасник приймає положення упору лежачи, руки на ширині плечей, тулуб і ноги утворюють пряму лінію. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, змінювати пряме положення тіла й ніг, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, не з повною амплітудою.

7. Швидкість.

Учасник хватом зверху /долонями вперед/ береться за перекладину /діаметр якої 2-3 см./ на ширині плечей, руки прямі. Згинаючи руки, він підтягується так, щоб його підборіддя знаходилося над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись вниз.

Як виняток для дітей дошкільного віку та молодшого шкільного віку встановлена система дробових оцінок тестування.

Якщо учасник випробовування підтягнувся до положення, при якому візуально реєструється незначний, але яскраво виражений кут згинання в ліктьових суглобах, то йому зараховується 1/3 підтягування.

Якщо учасник випробовування підтягнувся до положення, при якому візуально реєструється

незначний, але яскраво виражений кут згинання в ліктьових суглобах, то йому зараховується $1/3$ підтягування. Підтягування до положення, при якому голова учасника досягає рівня перекладини, оцінюється як $1/2$ підтягування. Якщо учасник досягає перекладини кінчиком носа, йому зараховується $3/4$ підтягування.

Дозволяється лише один підхід, не можна розгойдуватися, робити зайві рухи ногами, тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди, або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більше як 2 рази підряд.

8. Вис на зігнутих руках.

Учасник хватом зверху береться за перекладину зігнутими руками так, щоб підборіддя знаходилося над перекладиною, за командою „Можна” повисає на зігнутих руках /підборіддя над перекладиною/. Результатом є час у секундах, протягом якого учасник зберігає положення вису на зігнутих руках.

9. Човниковий біг.

Учасники за командою „На старт” займає положення високого старту. За командою „Руш” – пробігає 9 метрів по другій лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків / 5×5 см/, що лежать у колі, повертається назад і кладе його в стартове коло.

Кубик не можна кидати. Результат визначається за кращою з двох спроб.

10. Піднімання в сід за 1 хвилину.

Учасник приймає положення лежачи на гімнастичному матові, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 см, пальці рук за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'яти торкались опори. По команді учасник переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін,

11. Нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Наноситься розмітка від 0 до 50 см. Учасник сидить на підлозі босоніж. Відстань між ступнями 20-30 см. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою „Можна” учасник плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається потягнутись руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі.

**Таблиця рейтингової системи оцінювання
для дітей молодшого шкільного віку - 9 років**

БА ЛИ	1000м		Згинання розг. рук в упорі лежачи		Піднім. в сід за 1 хв.		Стрибок у довж. з місця. см		Біг на 30 м.		Човниковий біг (4х9м.)		Нахили тулуба (гнуч- кість)	
	х	д	х	д	х	д	х	д	х	д	х	д	х	д
12	4.40	5.10	23	12	36	36	167	143	5,1	5,5	11,4	12,0	12	16
11	4.45	5.20	22	11	35	35	165	141	5,2	5,6	11,6	12,2	11	15
10	5.00	5.25	21	10	34	34	155	137	5,3	5,7	11,8	12,4	10	14
9	5.05	5.35	18	9	31	31	152	131	5,6	6,1	12,0	12,6	9	13
8	5.10	4.00	17	8	30	30	150	129	5,7	6,2	12,2	12,8	8	12
7	5.20	5.00	16	7	29	29	145	125	5,8	6,3	12,4	13,3	7	11
6	5.30	6.00	14	6	26	26	138	120	6,2	6,7	12,7	13,5	6	9
5	5.40	6.10	13	5	25	25	136	115	6,3	6,8	12,9	13,7	5	8
4	5.50	6.20	12	4	24	24	130	113	6,4	6,9	13,1	13,9	4	6
3	6.00	6.40	10	3	18	18	125	109	6,7	7,2	13,4	14,1	3	5
2	6.20	6.55	9	2	17	17	123	100	6,8	7,3	13,6	14,3	2	3
1	6.35	7.20	5	1	16	16	111	98	7,2	7,8	14,1	14,6	1	2

БА ЛИ	с	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Плавання м.	х л	15,0 15,0	14,0 14,0	13,0 13,0	12,5 12,5	12,0 12,0	11,0 11,0	10,0 10,0	9,5 9,5	8,5 8,5	7,5 7,5	6,0 6,0	5,0 5,0

12. Оцінка індивідуальних результатів тестування.

Оцінка індивідуальних результатів визначається наступним чином: оцінки, одержані за окремі види тестування, множаться на коефіцієнт тестів, а потім підсумовуються /таблиця1/

Тест	Оцінка в балах	Коефіцієнт тесту	Можливий результат з урахуванням коефіцієнта.
На витривалість самостійно обраний	1 -5	2	2 – 10
На силу (самостійно обраний)	1 -5	1	1 - 5
На швидкість	1 - 5	2	2 – 10
На спритність	1 - 5	1	1 – 5
На гнучкість	1 - 5	1	1- 5
Плавання	1 - 5	2	2 - 10

Можлива підсумкова оцінка – 10-50 балів.

Підсумкову оцінку тестування порівнюють з шкалою оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості /таблиця2/

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Якісна оцінка рівня фізичної підготовленості
45 і 50	високий	відмінно
35-44	вищий за середній	добре
25-34	середній	задовільно
15-24	нижче за середній	незадовільно
10-14	низький	погано

Викладач Ж.О.Твердохліб

Рухливі ігри та естафети в початкових класах

Треба щоб із раннього дитинства кожна особистість була переконана у необхідності збереження і зміцнення свого здоров'я, ведення здорового способу життя, прагнула доброго фізичного стану. Кожен учитель, який би предмет у школі він не викладав, був переконаний, що тільки поєднання розумової і фізичної діяльності принесуть плоди всебічного і гармонійного розвитку особистості. Учні у школі малорухомі, адже тривалий час проводять у сидячому положенні, їхні органи і системи життєдіяльності втрачають здатність правильно функціонувати.

Уроки основ здоров'я і фізичної культури у школі мають бути цікавими, веселими, захоплюючими, саме це сприяє меті, й найскладніший матеріал учні засвоюють легко. Ігри та естафети виховують в учнів найкращі риси характеру, розвивають інтелект.

Гра включає всі види природних рухів: ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння, вправи із предметами, а тому є незамінним засобом фізичного виховання дітей. Світ ігор дуже різноманітний: рухливі, сюжетні, народні, рольові, спортивні, імітаційні, командні, групові, ігри-естафети, ігри-конкурси, ігри-забави, ігри-змагання тощо.

Народна педагогіка вимагає, щоб батьки, вчителі, вихователі піклувались про фізичний розвиток дитини, всіляко заохочували її до рухів. «Як дитина бігає і грається, так її здоров'я усміхається», — стверджує прислів'я. Чим більше дитина рухається, тим краще росте і розвивається.

Гіподинамія (обмеження рухової активності школяра) веде до порушення обміну речовин, діяльності серцево-судинної та дихальної систем, негативного впливу на опорно-руховий апарат.

Найкращими «ліками» для дітей від рухового «голоду» є рухливі ігри. Народні рухливі ігри за змістом і формою прості й доступні дітям різних вікових груп. Вони є універсальним засобом у фізичному вихованні молоді.

Оздоровче значення ігор:

- сприяють гармонійному розвитку форм і функцій організму школяра;
- формують правильну поставу;
- загартовують організм;
- підвищують працездатність;
- зміцнюють здоров'я.

Освітнє значення ігор:

- формують рухові вміння і навички з бігу, стрибків, метання;
- розвивають фізичні якості: швидкість, силу, спритність, гнучкість і витривалість;

- формують основи знань з фізичної культури і спорту, валеології, народознавства, історії рідного краю і т.д.

Виховне значення ігор:

- виховують моральні та вольові якості учнів;
- виховують любов до рідного краю, звичаїв і традицій українського народу;
- виховують любов до щоденних і систематичних занять фізичними вправами.

Класифікація рухливих ігор для школярів

У педагогічній практиці існує така класифікація рухливих ігор:

- **індивідуальні** («Квач», «Вудочка», «Карлики і велетні») і **командні** («Абетка», «Гопак», «Всі до своїх прапорців»);
- **із предметами** («М'яч середньому», «Квач зі стрічками») і **без предметів** («Квач», «Гопак»);
- **з ведучими** («Вудочка», «Їжак», «Ми веселі діти») і **без ведучих** («Передай далі». «Хто де живе?»);
- **за переважаючим розвитком фізичних якостей** (ігри для розвитку швидкості: «День і ніч», «Захисники фортеці», «Останній вибуває»; ігри для розвитку сили: «Гопак», «Човник», «Силачі»; ігри для розвитку спритності: «Квач зі стрічками», «Море хвилюється» тощо);
- **за інтенсивністю фізичного навантаження** (ігри малої інтенсивності: «Карлики і велетні», «Тиша», ігри середньої інтенсивності: «Вище землі»,

«Пошта йде у всі міста», ігри великої інтенсивності: «Вудочка», «Потяг»);

- **за місцем проведення** (на свіжому повітрі: «Фізкульт-ура», «Класи», «Другий зайвий», в залі: «Пасування волейболістів», «Уважні сусіди», «Коники», на воді: «Перекинь швидше», на снігу: «Швидкі санки»);
- **за спрямованістю рухових дій** (ігри з бігом: «Ворота», «Всі до своїх прапорців»; ігри з ходьбою: «Зайчик», «Котики», ігри зі стрибками: «У річку, гоп», «Довга лоза», ігри з передачею м'яча: «Злови м'яч», «Передай далі»), ігри з метанням «Снайпери», «Влуч у ціль», «Спритний м'яч»).

Швидко по місцях

Значення гри: розвивати швидкість, спритність, виховувати колективізм і організованість.

Інтенсивність: середня

Шикування	Зміст	Правила
<p>OOOOOOOOOOOO</p> <p>(X)</p> <p>OOOOOOOOOOOO</p> <p>(X) – вчитель</p> <p>O - діти</p>	<p>Гравці стоять у колоні по два. За сигналом вчителя „На прогулянку” – всі розбігаються, за другим сигналом – „Швидко по місцях” – усі гравці повинні стати на свої місця. Виграє та команда, яка швидше вишукувалась.</p>	<p>1. Дистанція між учнями – витягнуті вперед руки.</p> <p>2. Не дозволяється штовхатися</p>

У дітей порядок суворий

Інтенсивність: середня




Фізичні якості: спритність, уважність

шикування	зміст	правила
О О О О (X) О О О О	Гравці стоять в шеренгу, за сигналом вчителя вони розходяться майданчиком і наспівують: „У дітей порядок суворий, знають всі свої місця. Ну, співайте веселіше – Тра – та – та !!! За сигналом вчителя гравці швидко шикуються в шеренгу у призначеному місці. Місце шикування в процесі гри змінюється.	1. шикуватись можна в колону . 2. виконувати за сигналом вчителя
О - діти (X) - вчитель		

„Вовк і коза”

Значення гри: сприяє розвитку спритності, гнучкості, швидкості.

Інтенсивність: висока.

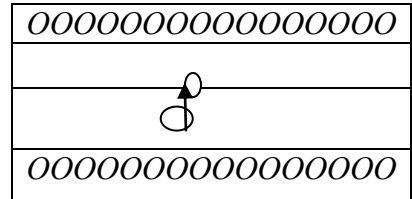
Шикування	Зміст	Правила
О <hr/> <div style="text-align: center;">  X </div> <hr/> <div style="text-align: center;">  </div> X – вчитель О – козачки  - вовк	Діти стають перед „ямою” – територія де стоїть вовк, у різному порядку. Діти – це козачки. Вони повинні перебігти „яму”, щоб вовк їх не зловив або не доторкнувся.	1. Не можна козачкам та вовку вибігати за межі даного майданчика. 2. Гру можна проводити засікаючи час (скільки вовк переловить за декілька хвилин) 3. Можна грати, поки вовк не переловить всіх кіз., можна змінювати вовка тим кого він зловив. 4. Можна, щоб було багато вовків, коли вовк зловив козу, вона разом із вовком теж стає вовком.

Футбольні пенальті

Значення гри: сприяє розвитку сили, уважність

Інтенсивність: середня

Учні однієї команди стоять в одну шеренгу у стійці ноги нарізно. Учні іншої команди з відстані, визначеної вчителем, пробивають по черзі пенальті. Якщо м'яч прокотився між ноги учнів, що стоять, - пенальті забили. Перемагає команда, яка найбільше забила пенальті.



«Два морози»

Значення гри: сприяє розвитку спритності, швидкості

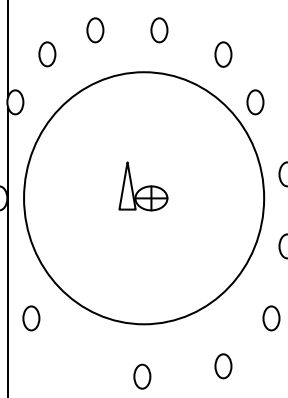




Інтенсивність: висока

	Зміст	Правила
<p>OOOOOOOOOO</p> <p>-----</p> <p>⊗ ⊗</p> <p>(X)</p> <p>-----</p> <p>О – діти</p> <p>(X) – вчитель</p> <p>⊗ Морози</p>	<p>Два ведучих „морози” – звертаються до гравців:</p> <p>Ми два брата молоді, Два Мороза удалі.</p> <p>Я мороз – синій ніс Я мороз – червоний ніс</p> <p>Хто з вас не боїться В путь доріженьку пуститься? Учні відповідають:</p> <p>Не боїмося ми погроз і не страшний нам мороз. І перебігають на протилежну сторону майданчика. Морози по дорозі «заморожують» учнів, доторкаються до них.</p>	<p>- «Заморожений» гравець залишається на місці до тих пір, поки його хто-небудь із гравців «не розморозить» під час наступної перебіжки.</p> <p>2. Нові морози призначаються після 2 -3 пробіжок.</p> <p>3. « Морозам» не можна хапати гравців за одяг, руки і. т. д.</p>

„Захист фортеці”

Значення гри: сприяє удосконаленню вміння передавати, ловити і кидати м'яч у ціль, виховує погодженість дій, швидкість, спритність.

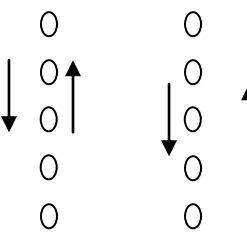
Інтенсивність: середня.

Шикування	Зміст	Правила
<p>Х</p>  <p>  фортеця  – діти  – вчитель  - захисник </p>	<p>На лісовій галявині розмічають коло, або квадрат, прямокутник. У центрі — "фортеця" (прапорець, зв'язані гілки). Фортецю обводять колом діаметром їм. Біля фортеці стоїть захисник. Гравці шикуються за лінією визначеного кола. За командою вчителя гравці починають передавати один одному м'яч, маючи по меті в слушний момент кинути його і попасти в фортецю. Захисник намагається такі м'ячі відбити. Гравець, який влучить у фортецю стає захисником.</p>	<p>1.Захисникові забороняється тримати фортецю руками, а всім іншим заходити за лінію кола, чи наступати на неї. 2.Якщо фортеця зрушена з місця, але не падає, захисник продовжує її захищати. Коли ж захисник сам звалить фортецю, то він міняється місцями з гравцем, у руках якого був м'яч,</p>

Передача м'ячів під ногами

Значення гри: сприяє розвитку швидкості, спритності.

Інтенсивність: середня.

шикування	Зміст гри	Правила
	<p>Учнів розподіляють на 3 – 4 команди. Вони шикуються за лінією старту в колони по 1, паралельно одна одній на відстані витягнутих уперед рук. Капітани кожної команди тримають м'яч. За сигналом капітани передають м'яч під ногами гравцям, які стоять позаду, ті передають далі. М'яч передається до кінця колони. Останні гравці, отримавши м'яч, оббігають з правого боку свою колону, стають першими і передають м'яч під ногами. І так доти, поки всі учасники не перебіжать із м'ячем. Коли капітан, який починав гру, буде останнім і отримає м'яч, він біжить, стає попереду своєї команди та піднімає м'яч.</p>	<p>М'яч не може котитись по підлозі. Якщо м'яч упав, його піднімають і гра продовжується.</p>
<p style="text-align: center;">Х</p> <p>Х - вчитель</p> <p>О - діти</p>		

Викладач Н.О. Савитська

Комплекси вправ художньої гімнастики для учнів 1-2 класів

№	Назва вправи Зміст вправи	Дозу ван.	Організаційно- методичні вказівки
1	2	3	4
1	Шикування в шеренгу.	3р	Увага на
2	Гра „Хто раніше вишикується”	3р	рівняння
3	Стійки „Струнко”, „Вільно”, „Парадний крок”	20с.	Акцентувати
4	Ходьба.	30 с	увагу на
5	„Веселий зайчик”. Легкий біг, руки зігнуті в ліктях і притиснуті до тулуба, кисті вільно струшуються.	6-8р	додержання правильної посасти
6	„Зайчик втомився” Ходьба с підніманням рук вперед - вгору, вільне опускання вниз.	6-8р	З припіднятою головою, правильною посаствою,
7	Перешикування в коло Вправи на місці		розведеними плечима,
8	„Струнка берізка” В. п .- о.с.;		підтягнутим животом,
	1-2 стійка на носках, руки через сторони вгору;	4-6р	широким махом рук, пряма нога з витагнутиим носком
9	„Вітер дме – ліс колише” В. п .- ноги нарізно, руки вгору.;		виноситься вперед.
	А. „Легкий вітер” 1 – нахил вліво;		Спина пряма, біг
	2 – нахил вправо;		на носках.
	Б. „Сильний вітер” 1-2 – нахил вліво;	4-6р	Вдих
	3-4 – нахил вправо.		Протяжно

10	<p>„Вітер вщух” 1-2 – руки вільно рухаються вліво; 3-4 – руки вільно рухаються вправо. „У цирку” В. п.- о.с.; 1-2 – напівприсід 2 оплески в долоні; 3-4 – в.п.</p>	6-8р	<p>вимовляйте звук ф -ф -у-у-у Видих Вдих, руки вниз через сторони, видих Ноги в колінах не згинати Не змінювати положення рук</p>
11	<p>„Скалолази” В. п.- руки вперед.; 1-4 – „переступання” долонями на уявленій стінці долонями вгору 5-8 – те ж саме вниз</p>	6-8р	<p>Не змінювати положення рук П’яти не відривати від підлоги, спина рівна. Увага на поставу Голову підняти, спина паралельно підлозі</p>
12	<p>„Жирафчики” В. п.- ноги нарізно, руки за спину.; 1-2 нахил вперед прогнувшись; 1-2 нахил вперед прогнувшись; 3- 4 в.п.</p>	6-8р	
13	<p>„Качечки” В. п. – руки на пояс.; 1-2 зігнути праву ногу, лікті назад; 3-4 в.п.; 5-8 те ж саме, що 1-4, але з іншої ноги Гра – „Хто гнучкіший”</p>	6-8р	<p>Носок правої біля коліна Ноги в колінах не згинати Махові рухи. Ноги в колінах не згинати, пальці не розчіплювати. Руки притиснуті до тулуба. Ноги</p>
14	<p>В. п. – ноги нарізно, руки на пояс.; 1-4 – нахил назад руками дотягнутися до підколінок; 5-8 в.п.</p>	6-8р	
15	<p>„Лісоруби” В. п. – ноги нарізно, руки вгору,</p>	6-8р	

16	<p>пальці зчеплені.; 1-2 нахил вперед, руки вниз; 3-4 в.п. „Неваляжки” В. п. – ноги нарізно.; 1 - нахил вліво, мах правою в сторону; 2 – в.п.; 3 – нахил вправо, мах лівою в сторону;</p>	6-8р	<p>в колінах не згинати, спину тримати рівно. Слідкувати за поставою Ноги в колінах не згинати, махи високі Слідкувати за поставою, темп середній.</p>
17	<p>4 – в.п. „Олов`яний солдатик” В. п. – о.с.;</p>	6-8р	<p>Без паузи крокувати на місці.</p>
18	<p>1 – мах правою вперед, ліва рука вперед; 2 – в.п.; 3 – мах лівою вперед, права рука вперед; 4 – в.п. „Горобці” В. п. – руки вниз-в сторони.</p>	6-8р	<p>Команда: „Кроком на місці – руш!” Руки рухаються широким колом</p>
19	<p>1-16 стрибки на двох із сплеском долонями по стегнах Ходьба на місці високо піднімаючи коліна</p>		<p>1-2 глибокий вдих 3-4 глибокий видих</p>
20	Біг на ковзанах		

Комплекс №2

№	Назва вправи.	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	Шикування в шеренгу		10с.	Стежити за поставою
2	Стійки „Струнко” на витримку			Додержувати поставу
3	За командою „розійтись” діти розбігаються „, Шикуйсь! ”- шикуються на своїх містах.		2-3р	Темп середній
4	„Прикордонники” Ходьба м’яким нечутним кроком з носка		10-15с.	Додержувати поставу. Темп середній.
5	„Коник” Біг з високим підніманням колін з переходом на ходьбу.			Слідкувати за поставою. Руки не згинати.
6	Шикування в коло. Вправи на місті „Постовий” В. п. - о.с.;		15-20с	Голову повернути.1-вліво,3-вправо.
	1-праву руку через сторону вгору ліву в сторону;		6-8р	Темп середній.
	2-в.п.;			Слідкувати за поставою, кулак не розтискати.
7	3-4-повторити р.1-2 змінити положення рук „Піднімаємо гирю” В. п.- ноги нарізно, права рука до плеча затиснута в кулак,		4р	Темп середній
	ліва рука на пояс.;			
	1-праву руку вгору;			
8	2-праву руку до плеча, напівприсід.			1-3-Вдих .4 видих. Звести лопатки.
	3-4-повторити вправу з іншої руки			
	„Силачі”			

9	<p>В. п.- ноги нарізно , руки перед грудьми, долоні зімкнуті, плечі розведені</p> <p>1-3-напрягаючи м'язи спини і рук стискати долоні, рахуючи до „3”</p> <p>4-руки в сторони „Копирсалочка”</p> <p>В. п.- о.с. руки на пояс.;</p> <p>1-праву ногу в сторону на носок;</p> <p>2-праву ногу в сторону на п'ятку;</p> <p>3-повторити р.1</p> <p>4-в.п.;</p> <p>5-8-повторити вправу з іншої ноги.</p>	<p>6р</p> <p>3-4р</p>	<p>Темп середній.</p> <p>Слідкувати за поставою</p>
10	<p>„Лотос”</p> <p>В. п.- о.с руки вгору-в сторони , долоні вгору;</p> <p>1-2 присід. , руки вгору, кисті в замок долоні вниз;</p> <p>3-4-в.п.</p>	6-8р	<p>Слідкувати за поставою</p> <p>Руки не згинати</p>
11	<p>„Млин”</p> <p>В. п.- ноги нарізно, руки вгору.;</p> <p>1-4-колові вправи-руками назад;</p> <p>5-8-руками вперед</p>	3р	<p>Ноги в колінах не згинати. Під час нахилу дивитись вперед.</p>
12	<p>„Місток”</p> <p>В. п.- ноги-нарізно</p> <p>1-нахил вперед прогнувшись</p> <p>2-руки вгору</p> <p>3-руки вниз</p>	4р	<p>Слідкувати за напрямком нахилу</p>

13	4-в.п. „Чебурашка” В. п.- ноги нарізно, руки за голову.;1-ліктьї вперед 2-в.п. 3- нахил вліво , напівприсід 4-в.п. 5-8-вправу повторити в іншу сторону .	6-8р	Ноги в колінах не згинати
14	„Погладимо кішку” В. п.- ноги нарізно, руки на пояс 1-2- нахил вперед , погладити „кішку” правою рукою 3-4-в.п.	6-8р	Носок правої біля коліна лівої, долоні торкаючись коліна правої ноги.
15	5-8-повторити іншою рукою „Коліно плеще” В. п.- о.с. - руки вперед, зігнути в ліктях, притиснуті по тулубах;	8- 10р	Руками імітувати удари по м’ячику не відриваючи ліктьї від тулуба
16	1- зігнути праву ногу; 2- в.п.; 3-4-повторити вправу з лівої ноги. „М’ячик” В. п.- о.с. - руки зігнуті в ліктях, притиснуті до тулуба	16р	Широкий мах руками. Слідкувати за поставою.
17	1-8-8 стрибків на двох 9-16-8 стрибків на двох в струнці ноги нарізно, руки в сторони зігнуті в ліктях, ліктьї притиснуті до тулуба „Браві солдати” Ходьба на місті високо підіймаючи коліна	12- 14р	

Комплекс №3

1	2	3	4
1	Шикування в шеренгу.	3-4р	Слідкувати за поставою
2	Стійка „Струнко” і „Вільно”.		Слідкувати за чіткістю
3	Повороти на місці наліво і		поворотів на п'ятці
4	направо.		однієї ноги з опорою на носок іншої.
	„Лелеки” – ходьба з високим підніманням колін, вільним махом рук і з наступним	15с.	Темп повільний.
5	розгинанням ноги вперед.		Слідкувати за
	„Ведмедик клишоногий.”	20с.	координацією рухів і
6	Ходьба на внутрішній і		поставою.
	зовнішній стороні стопи.	10с.	Руки на пояс, слідкувати
	„Гуси летять.”		за поставою.
7	Легкий біг з м'якими	6-8р	Груди вперед, живіт
	помахами рук у сторони і		підтягнутий, підборіддя
8	вперед.		тягнути вперед.
1)	Ходьба з акцентом на 1-3-й		Слідкувати за поставою,
	рахунок й вимовляти: „раз” і	8-12р	руки не згинати, голову
	„три” на видохі		підняти.
	<u>Вправи на місці:</u>		1-2 вдих
	„Семафор”		3-4 видих
	В. п.- о.с.	6-8р	Виконуючи напівприсід
	1-2 стати на носки, права рука		коліна трохи розвести в
	вгору, ліва вперед		сторони.
	3-4 в.п.		Лікті в сторони, ноги в
2)	5-8 повторити р.1-4 змінивши	6-8р	колінах не згинати.
	положення рук.		Слідкувати за поставою.
	„Вершники”		Подивитись на кисті рук
	В. п. – ноги нарізно		Ноги в колінах не
3)	1-2 напівприсід, руки вперед	8-12р	згинати, слідкувати за
	3-4 в.п.		напрямом руху.
	„Пружина”		
	В. п. – ноги нарізно, руки за		
4)	голову		
	1 – стати на носки		
	2 – в.п.		

5)	<p>„Штангісти”</p> <p>В. п. – навприсід, ноги нарізно, руки до плечей, долоні в кулак</p> <p>1-2 стати, руки вгору, долоні в кулак</p> <p>3-4 в. п.</p> <p>„Насос”</p> <p>В. п. – ноги нарізно</p> <p>1 – нахил вліво ліва рука тягнеться до низу, праву зігнути по тулуба</p> <p>2 – повторити в іншу сторону</p>	8-10р	
6	<p>„Петрушка”</p> <p>В. п. – ноги нарізно, руки в сторону, долоні вперед, пальці розведені.</p> <p>1 – нахил вперед прогнувшись, руки вперед</p> <p>2 – в.п.</p>	8-9р	<p>Пальцями потягнутися до підлоги</p> <p>1-видих</p> <p>2-вдих</p> <p>Ступні ніг не повертати</p> <p>Амплітуда рухів поступово збільшується</p> <p>Слідкувати за поставою, руками потягнутися до підлоги</p>
7	<p>„Гвинтик”</p> <p>В. п. – ноги нарізно, руки на пояс</p> <p>1 – поворот тулуба направо</p>	8-20р	<p>Темп середній. Ноги в колінах не згинати, Долонею зробити сплеск по коліну.</p>
8	<p>2 – в.п.</p> <p>3-4 повороти в іншу сторону</p> <p>„Водоворот”</p> <p>В. п. – ноги нарізно, руки вгору</p>	2-3р	<p>Стрибки виконувати в напівприсіді. Слідкувати за поставою.</p>
9	<p>1-4 чотири колових вправи в горизонтальній площині вправо</p> <p>5-8 те ж вліво</p>	6-8р	<p>Темп середній. Слідкувати за поставою. Голову підняти.</p>
10	<p>„Жабенята”</p> <p>В. п. – широко ноги нарізно,</p>		

Комплекс №4

1	Шикування в шеренгу		Увага на
2	Рапорт		рівняння
3	Розрахунок на "1,2"		Слідкувати за
4	Перешикування на дві шеренги	4р	чіткістю
5	Повороти на місці	2р	виконанням
6	Приставні кроки в сторону, руки на		вправ і команд
7	пояс	10с.	Слідкувати за
8	Перешикування в одну шеренгу		поставою
	Ходьба на місці		Слідкувати за
9		1кр	чіткістю
	Ходьба на носках, руки вгору, кисті в		виконанням
10	замок, долоні назовні	1кр	вправ
11	Ходьба на п'ятах, руки за голову	1кр	Ноги в колінах
12	Ходьба в напівприсіді, руки на коліна	1кр	не згинати
	Ходьба з пружними нахилами вперед		Ноги в колінах
13	на кожен крок, руки вниз		не згинати
14	Легкий біг	30с.	Слідкувати за
	Ходьба		поставою
	1-4-руки через сторони вгору		Ноги в колінах
15	5-8-руки через сторони вниз	15с	не згинати
	Перешикування із однієї колони в		Слідкувати за
16	три		диханням
	<u>Вправи на місці</u>		1-4 вдих
1)	В. п. – о.с. руки за голову		5-8 видих
	1-16-гострий крок на місці		Слідкувати за
	1-підняти п'яту правої ноги,		поставою. Темп
	згинаючи ногу і не відриваючи носок	16р	середній
	від підлоги		Слідкувати за
	2-те ж з лівою ногою		поставою. Ноги
2)	В. п. - ноги нарізно, руки за голову		в колінах не
	1-стати на носки, руки вгору, кисті в		згинати. Руки в
	замок, долоні назовні		ліктях не
	2-в.п.		згинати
3)	В. п. - н. н. руки за голову	8-	<u>*позначення</u>
	1-нахил вліво, праву руку вгору	10р	<u>"н. н" – ноги</u>
	2-в.п.		нарізно.

4)	3-нахил вправо, ліву руку вгору 4-в.п. В. п –о.с. руки до плечей 1-праву ногу назад на носок, руки вгору 2-в.п.	8р	Темп середній. Ноги в колінах не згинати. Нахили глибоке.
5)	3-4-повторити р.1-2 з іншої ноги В. п .- н.н. руки за спину 1-4 (4 пружних повороти тулуба вліво. Праву руку вперед-вліво) 5-8-повторити вправо в іншу сторону	6-8р 2-3р	Голову підняти, прогнутися в спині Ноги в колінах не згинати
6)	В. п.- о.с. руки за голову 1-2-2пружних напівприсіди 3-присід, руки в сторони 4-в.п.	4-5р	Слідкувати за поставою
7)	В. п.- н.н. руки в сторони 1-випад вправо 2-в.п., руки за голову 3-випад вправо, руки за голову 4-в.п.	3-4р	Темп середній. Слідкувати за поставою
8)	5-8-повторити в іншу сторону В. п -н. н. руки на пояс 1-нахил вперед, праву руку на праве коліно 2-ліву руку на ліве коліно 3-правою рукою дотягнутися до правого носка 4-лівою до лівого носка 5- правою рукою обхопити п'яту правої ноги 6-лівою обхопити п'яту лівої ноги	4-6р	Ноги в колінах не згинати Голову нахилити вперед
9)	7-8-в.п. В. п. н. н. руки за голову 1-нахил назад 2-руки вгору, голову нахилити назад 3-4-в.п.	6-8р	Ноги в колінах не згинати
10)	В. п.- о.с. руки на пояс		

11)	1-нахил вперед, руки вниз 2-в.п. 3-крок лівою назад, нахил вперед, руки вниз 4-в.п. 5-8-вправу повторити з іншої ноги	3-4р	Ноги в колінах не згинати. Махи високі. Темп середній
	В. п.- н. н. руки в сторони 1-мах правою ногою вперед, руки вперед 2-в.п. 3-4-повторити вправу з іншої ноги	8- 10р	
12)	В. п.- о.с. руки за спину 1-3-(3)стрибки на двох ногах 4-стрибок з поворотом на 90гр. Вправу повторити з поворотом наліво і направо	8р	Сстрибки високі. Слідкувати за поставою
13)	Ходьба на місці, високо підіймаючи коліна	15с.	
14)	Дихальні вправи 1-2-руки через сторони вгору, схрестно 3-4-руки через сторони вниз, схрестно	8- 10р	
			1-2-вдих 3-4-видих

Комплекс №5

1	Шикування в шеренгу.		Слідкувати за
2	Рапорт.		точністю виконання
3	Повороти на місці витримуючи стійки “Струнко” і “Вільно.”	3-4р	
4	Вправа на увагу: “Слухай сигнал, один сплеск –		
	ходьба з правильною поставою, два оплески-біг з високим	3-4р	Вставати на носок не
5	підніманням колін, три-зупинка”	20с.	згинаючи ноги в
6	Ходьба перекатним кроком, руки	1хв.	колінах
7	за спину.	15с.	
8	Легкий біг.		
9	Ходьба з дихальними вправами.		
	Шикування в шеренгу.		
10	Перешікування в 4 шеренги по розрахунку “1-2-3-4”.		Ноги в колінах не
	<u>Вправи на місці:</u>		згинати. Руки не
	В. п.- о.с. руки за голову		згинати
1)	1-4-4пружніх підйоми на носки	20с.	Руки не згинати
	5-7-стати на носки, руки вгору, кисті в замок, долоні назовні		Темп середній.
	8-в.п.		Амплітуда не велика.
2)	В. п.- н. н. руки вгору		
	1-4-4колові вправи руками назад	2-3р	
	5-8-4 колові вправи руки до плечей		
3)	Вправу повторити вперед		Ноги в колінах не
	В. п.- н. н. руки за спину, кисті в замок, долоні вниз	4-5р	згинати
	1-2-нахил вперед, руки вгору		
	3-4-в.п.		Ноги в колінах не
4)	5-8-4 маха руками вгору		згинати.
	В. п.- н. н. руки за голову	6-8р	
	1-нахил вліво, ліва рука за спину		Ноги в колінах не
	2-в.п.		згинати
5)	3-4-повторити вправу в іншу		

б)	сторони В. п.- н. н. руки в сторону 1-нахил вперед, ліву руку вниз – вправо 2-праву руку вниз – вліво 3-руки вниз 4-в.п. В. п.- н. н. руки за спину, взятись за лікті 1-2-нахил назад 3-4-руки в сторони 5-6-нахил вперед, обхопити гомілку	5-6р	Нахил глибокий Ноги не згинати в колінах намагатися притиснутись тулубом до колін.
7)	7-8-в.п. В. п.- н. н. руки в сторони 1-2-присід, руки за голову 3-4-в.п. 5-6-ліву назад, глибокий присід в випаді, руки на коліна 7-8-в.п. 9-16-повторити 1-8 з присідом в випаді лівою вперед	4р	Слідкувати за поставою. Голову тримати прямо.
8)	В. п.- о.с. руки зігнуті перед собою, лікті в сторони 1-мах правою назад, руки в сторони 2-в.п.	3-4р	Ноги в колінах не згинати, махи високі
9)	3-4-повторити з іншої ноги В. п. - руки на пояс 1-8-4- махи правою вперед, ліву руку вперед 9-16-4- махи лівою вперед,	8-10р	Ноги в колінах не згинати. Махи високі. Темп середній
10)	праву руку вперед В. п.- о.с. руки перед грудьми, зігнуті вперед, лікті в сторони 1-стрибок в.п права попереду,	2р	Додержувати поставу. Стрибки високі

11)	руки в сторони 2-стрибок в в.п. 3-стрибок в ст. .н. н. ліва попереду, руки в сторони 4-стрибок в в.п. Ходьба на місці з дихальними вправами	16р	Вдих видих Утримувати поставу Носок біля коліна. Утримувати рівновагу з правильною поставою
12)	1-4-руки через сторони вгору 5-8-руки через сторони вниз В. п.- н. н. руки за голову 1-4-стати на носки 5-8-опускаючись на п'яти, зігнути праву, руки в сторони 9-16-повторити вправу згинаючи ліву ногу	0,3хв 8- 10р	

Комплекс №6

1	Шикування в шеренгу.	3-4	Стежити за рівнянням Слідкувати за чіткістю виконанням вправ Слідкувати за чіткістю кроку. Ноги в колінах не згинати.
2	Рапорт.		
3	Повороти на місці.	3-4	
4	Перешикування із однієї шеренги в три по розрахунку.		
5	Вправа на увагу: 3- кроки вперед з лівої. Приставити ліву в о.с. Поворот кругом. Приставний крок назад з лівої.	5сек	Галоп виконувати з носка . Слідкувати за поставою.
6	Перешикування з трьох шеренг в одну за розрахунком.	10- 15 сек	
7	Ходьба на місці.	14- 16р	Кроки виконувати м'яко з носка, руки не згинати,
8	Ходьба на носках, руки за спину пальці в замок.		
9	Ходьба на п'ятах, руки за голову.		
10	Крок галопу вперед з правої, лівої ноги.		
11	В. п.- руки в сторони 1-крок правою вперед, права рука вгору 2-крок лівою вперед, ліва рука вгору, права в сторону.		

12	В. п.- руки на пояс 1-крок правою вперед, нахил вперед руки вниз 2-приставити ліву ногу в о.с. 3-4-повторити з іншої ноги.	12- 16р	слідкувати за поставою. Руками дотягнутись до носки .Ноги в колінах не згинати.
13	Легкий біг.	1хв.	Слідкувати за ритмом дихання.
14	Ходьба з дихальними вправами: 1-2-руки вперед, вгору 3-4-руки вперед, вниз 5-6-руки в сторони, вгору 7-8-руки в сторони, вниз	3-4р	Додержуючись Постави.
15	Перешикування із однієї колони в 3		Вправу повторити з обох ніг. Руки
16	<u>Вправи на місці.</u>		Не згинати в ліктях.
17	В. п.- о.с руки за спину;		Приставний крок виконувати з носка.
1)	1-крок правою в сторону, ліва вперед на п'ятку;		
2)	2-крок лівою в сторону, права вперед на п'ятку В. п.- о.с. руки вгору 1-2-приставний крок вперед з правої, коло руками вперед 3-4-приставний крок назад з лівої, коло руками назад	6-8р	
3)	В. п.- о.с руки перед грудьми 1-крок правою в сторону, лікті відвести назад		
4	2-приставити ліву в в.п 3-4-повторити р.1-2 5-8-повторити вправу в іншу сторону В. п - н. н. руки за спину 1-стати на носки, нахил голови вперед 2-в.п. 2-стати на носки, нахил голови вліво 4-в.п. 5-стати на носки, нахил голови вправо	3-4р.	Приставний крок виконувати з носки. Темп швидкий
5	6-в.п.	4р.	Додержувати поставу

6	7-напівприсід, нахил голови назад 8-в.п. В. п.- н. н. руки за голову 1-нахил вліво 2-нахил вліво, права рука вгору 3-нахил вліво, руки за голову 4-в.п. 5-8-вправу повторити в іншу сторону	3-4р.	Ноги в колінах не згинати. Нахили глибокі. Темп середній
	7 В. п - широка ст. ноги нарізно, руки за спину 1-нахил вперед, ліву руку вниз-вправо 2-в.п. 8 3-нахил вперед, праву руку вперед-вліво 4-в.п. 5-8-4пружні нахили вперед, руки вниз		Нахили глибокі. Ноги в колінах не згинати. Руками дотягнутися до підлоги
	В. п.- н. н. 1-2-нахил назад, руки ззаду на стегна 3-4-нахил вперед, руки вниз	5-6р.	Ноги в колінах не згинати
6	В. п.- руки на пояс 1-крок правою вперед, нахил вперед, руки вниз 2-в.п. 3-ліву назад на носок, напівприсіди на правій, руки на коліна правої 4-в.п. 5-8-повторити вправу з іншої ноги	6-8р.	Присід глибокий, ліву ногу не згинати. Додержувати поставу

*Старший викладач С.С. Ніколайчук,
викладач С.Г. Чайковський*

Імітаційні вправи як засіб розвитку фізичних та розумових здібностей учнів молодших класів.

Фізичне виховання учнів молодших класів є важливою ланкою системи фізичного виховання підростаючого покоління. На уроках в 1-3 класах ігри займають провідне місце. Це пояснюється необхідністю задовольнити велику потребу в рухах та пізнавальній діяльності.

Руховий досвід у дітей цього віку дуже малий, тому спочатку рекомендується проводити не складні ігри сюжетного та імітаційного характеру.

Ігрова діяльність є корисним засобом виховання у дітей необхідних фізичних та розумових якостей, тому вчитель зобов'язаний застосовувати ігри сюжетного та імітаційного характеру. Такі ігри є нетрадиційною формою засобів фізичної культури в школі і викликають активність та зацікавленість учнів.

Вдало вибрані імітаційні вправи та ігри допомагають зменшити втому після фізичного та розумового навантаження, емоційно поживавити урок. Застосування імітаційних вправ та ігор дає можливість ширше розкрити приховані рухові можливості, сприяє вирішенню завдань всебічного розвитку фізичних та розумових здібностей учнів. В таких вправах та іграх можна на практиці закріпити деякі знання загальноосвітнього характеру.

Ефективність імітаційних вправ на уроках фізичної культури значною мірою залежать від їх добору та методики проведення. Пояснення змісту вправ та ігор повинно супроводжуватись показом вправ і навіть пробним їх виконанням, щоб діти ознайомилися з труднощами, які доведеться долати в процесі гри. Щоб переконатися, що діти зрозуміли гру, вчитель може запропонувати кільком учням повторити її зміст та правила, виконати декілька рухів і лише після цього розпочати гру.

Для дітей 4-5 років застосовують загальнорозвиваючі вправи, в яких новими є рухи, що відтворюють характерні рухи тварин, птахів, машин та ін. Для дітей 5-6 років можна використовувати імітаційні рухи, вправи та ігри для кращого засвоювання алфавіту, де учні своїм тулубом та кінцівками позначають ту чи іншу форму, предмет або літеру алфавіту.

Розглянемо декілька прикладів імітації літер алфавіту. Ті ж самі літери можна зобразити по різному, таким чином демонструвати різноманітні пози та рухи, що дозволяє дітям у подальшому самостійно складати вправи та зображати вигадане, таким чином розвивати уяву та творчу фантазію.

Деякі з них викликають певні труднощі для виконавців, потребують певного рівня рухової підготовки, гнучкості, спритності. Нескладні, прості рухи можна успішно застосовувати на уроці фізкультури в 1-2 класах. Виконувати вправи точно

та виразно з необхідною поставою та широкою амплітудою руху, з повторюванням декілька разів /4-6 раз/.

Гра 1 “Вгадай літеру”. Учні шикуються у дві шеренги та розмикаються на довжину витягнутих рук. Вчитель, стоячи перед учнями, приймає позу умовно зображеної літери алфавіту, утримує її декілька секунд. Діти намагаються відгадати літеру. Вгадавши літеру, називають її та повторюють вправу 4-6 разів, одночасно повторюючи назву літери.

Гра 2 “Придумай літеру”. Діти стають парами, один навпроти одного на відстані 2-3 кроки. Вчитель дає завдання - придумати свої постави/позу, які зображують літери алфавіту та виконують її, повторюючи їх по 4-6 разів. Кращі вправи виконують всім класом.

Гра 3 “Дзеркальне відображення”. Школярі, стоячи один до одного обличчям, дзеркально копіюють усі дії партнера, який виконує вправу(його жести, поведінку, характер виконання). Це дає можливість виконуючому ніби збоку (зі сторони) побачити та дати оцінку своїм діям, жестам та рухам.

Гра 4 “Зроби краще ніж я”. Учні, стоячи обличчям до один до одного, придумують та виконують вихідні положення, з яких вони потім будуть виконувати зображення літери алфавіту. Вихідним положенням можуть бути і зображені дітьми літери. Кожна вправа повинна бути спрямована на розвиток рухових

якостей : сили, гнучкості, рівноваги, суглобної рухливості.

Наприклад :

В.П.- широка стійка ноги нарізно, руки вгору назовні (літера “Х”)

1-присід, передпліччя вгору (літера “Ж”)

2-в.п. Ця вправа спрямована на розвиток та укріплення м’язів ніг. Потім діти намагаються виконати вигадану вправу краще свого партнера (точніше, естетичніше, виразніше, з більшою амплітудою).

Гра 5 “Скласти слово”. Клас розподіляється на групи (по кількості літер у слові). Така група, стоячи перед класом, зображує в позах слово (кожен учень свою літеру). Клас повинен відгадати слово та декілька разів повторити рухи кожною літерою.

Наприклад слово ТУЛУБ.

1 учень – в. п.- присід 1-літера “Т”- руки в сторони.2-в.п.

2учень – в. п.- присід У-перекатом назад в стійку на лопатках.

2-права нога вперед (літера “У”).3-4-в.п.

3- учень – в. п.- упор стоячи на колінах І-заокруглення спини (літера “Л”) 2-в.п.

4-учень – як 2-й

5-учень – в.п. о.с. І-стійка на правій нозі, ліва зігнута вперед, торкаючись ступнею гомілки, напівнахил вперед руки вгору (літера “Б”) 2-в.п.

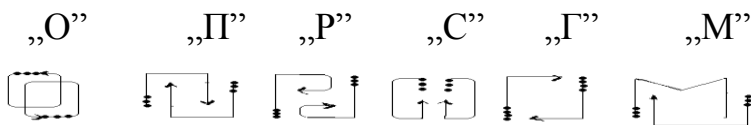
Можливі варіанти: один учень зображує всі літери почергово перед усім класом. Клас читає це слово кілька разів, потім повторює рухи кожної літери. Спочатку вправа виконується в повільному темпі, потім поступово збільшується темп виконання вправи (можна збільшувати темп з кожної наступної літери). Переможці гри ті, які витримують темп, вірно, точно і вчасно виконали вправу.

Гра 6 “Оживи літери”. Учні, стоячи один до одного обличчям, змагаються поміж собою, “Оживляючи” літери.

Наприклад : літера “Ж” може перетворитись в “жука”, який рухає своїми лапками. Літера “Д”- в хатку на курячих ніжках. Літера “Ф”- фотографа. Літера “О”- в колесо, бублик. Оживляючі літери можна спробувати висловити в русі характер їх звучання, або характерні риси їх графічного зображення. Наприклад : звук ”Т” можна так висловити через вправу: з в. п.- руки до плечей, ніби відштовхуючись долонями, розвести руки в сторони. В літері ”В”_можна розглянути зображення хвилі. В літері “М”- зображення гір тощо.

Серед ігор, пов’язаних із зображенням літер алфавіту, більш емоційні ігри з перебіжками (пересуванням). Такі ігри вимагають вміння орієнтуватись та пересуватись у найрізноманітніших напрямках, які здійснюються раптово за сигналом вчителя.(мал. - 1)

Наприклад : команди шикуються у протилежних кутах залу. За сигналом вчителя “літера “О”- марш ”- учасники гри в колонах пересуваються уздовж межі залу, утворюючи повне коло. Одна і друга команди намагаються першими прибігти на фінішну позицію. Після кожної перебіжки змінюється літера та ведучий. Перш ніж дати сигнал “марш” вчитель обов’язково повинен зробити паузу, щоб команди змогли вирішити, яким шляхом і як треба пересуватись. Наприклад, вчитель дає команду: “Літера “М”- марш”, то після команди “Літера “М”- пауза 5-10 сек. і тільки потім команда “марш”



Зображення літер рухом в колоні

Утворення „Літер” з одним учнем




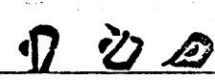
















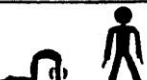

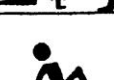



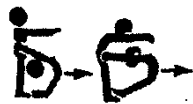



















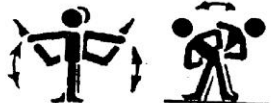








А		Н	
Б		О	
В		П	
Г		Р	
Д		С	
Е		Т	
Ж		У	
З		Ф	
И		Х	
К		Ч	
Л		Ь	
М		Я	

рис. 1

УТВОРЕННЯ «ЛІТЕР» УДВОХ

А		И	
Б		К	
В		Л	
Г		М	
Д		Н	
Е		О	
Ж		П	
З		Р	

С		Щ	
Т		Ь	
У		Ъ	
Ф		Ы	
Х		Э	
Ц		Ю	
Ч		Я	
Ш			

ДОДАТОК ДО ГРИ 1

Зразок індивідуальних вправ

А - в. п. - о.с.1 - крок правою вправо в широку стійку, ноги нарізно з нахилом вперед, руки перед собою права чи ліва зверху, зігнуті в ліктях

2-в.п.

3-4-теж саме з кроком вліво

Б – в.п. о.с.;1-стійка на правій нозі, ліва зігнута вперед, торкаючись ступнею гомілки, напівнахил руки вгору. 2 - в.п.; 3-4-те ж саме з лівої.

В – в. п.- о.с.; 1-стійка на правій нозі, ліва зігнута в сторону вперед, торкаючись ступнею гомілки, ліва рука на поясі (чи руки на поясі) передпліччя вперед;2-в.п.; 3-4-теж саме з лівої.

Г - в. п.- о.с.; 1- нахил прогнувшись вперед, руки вгору (або стійка на колінах з нахилом вперед, руки вгору);2-в.п.

Д- в.п - .о.с.; 1-кроком вправо, присід в широкій стійці ноги нарізно, коліна та носки ніг назовні, передпліччя нахрест, ліктями торкаючись стегна; 2-в.п.; 3-4-тж саме кроком вліво.

Е - в. п.- сид на п'ятках; 1-стійка на колінах з нахилом назад, руки на поясі (намагаючись з'єднати лікті позаду); 2-в.п.

Є – в. п.- о.с.; 1-напівнахил вперед, руки притиснуті до тулуба, передпліччя вперед; 2-в.п.

Ж – в. п.- о.с.; 1-кроком правої вправо, присід у широкій стійці, руки в сторони, передпліччя вгору назовні; 2-в.п.; 3-4-те ж саме кроком вліво.

З – в. п.- сід на п'ятках; 1-стійка на колінах, нахил вперед, руки назад; 2-в.п.

І – в. п.- о.с.; 1-руки вгору, потягнутись, пальцями утворити кульку над головою; 2-в.п.

И – в. п.- упор лежачи 1-упор лежачи на колінах, прогнувшись, гомілки назад вертикально вгору; 2-в.п.

К – в.п - о.с.; 1- стійка на правій, ліва назад на носок, права рука вгору, ліва назад вгору; 2-в.п.; 3-4- зміна положення ніг та рук.

б) Забезпечення підготовки рухового апарату до специфічних дій, що вимагають

Л – в. п.- упор стоячи на колінах; 1- заокруглення спини вгору; в.п.

М – в.п - .упор лежачи ззаду.; 1-2-згинаючи ноги, потягнутись вперед (сидячи упор ззаду з зігнутими ногами). 3-4-в.п.

Н – в. п.- о.с. 1- стійка на правому коліні, покласти лікоть лівої руки на ліве коліно, передпліччя вгору. 2-в.п. 3-4-теж саме з лівої ноги.

О – в. п.- о.с. 1- нахил вперед, із захватом за ступні ніг. 2-в.п. (чи лежачи обличчям донизу, захватом за гомілки прогнувшись в “кільце”)

П – в. п.- о.с.; 1- нахил вперед, руки вперед (в упор лежачи зігнувшись); 2-в.п.

Р – в. п.- о.с. 1-2- нахил назад, руки на поясі, стараючись з'єднати лікті позаду. 3-4-в.п.

С – в. п.- о.с. 1-2- нахил назад, руки вгору (або з сіда на п'ятах, стійка на колінах з нахилом назад, руки вгору). 3-4-в.п.

Т – в. п.- о. с.- 1- руки в сторони. 2-в.п.

У – в. п.- упор присівши. 1-2-перекатом назад стійка на лопатках, ліва вперед, права назад. 3-4-перекатом вперед в.п. 5-8-те ж саме зі зміною положення ніг.

Ф – в. п.- о.с. 1-руки на поясі або за голову. 2-в.п.

Х – в п.- о.с. 1- стрибком ноги нарізно, руки вгору назовні. 2- стрибком в.п.

Ч – в. п.- о.с. 1- руки вперед, передпліччя вгору 2-в.п. (або перекатом назад в стійку на лопатках, права чи ліва нога зігнута вперед).

Б – в. п.- лежачи. 1-стійка на лопатках. 2-в.п.

Я – в. п.- о.с. 1-стійка на правій нозі, ліва назад на носок, руки на поясі, стараючись з'єднати лопатки позаду. 2-в.п. 3-4-те ж саме з лівої.

Студентка факультету підготовки, вчителів початкових класів О.М Орліковська.

Хореографічні вправи для учнів молодших класів

Російський хоровод.

Мета: розвивати увагу, кмітливість, естетичне відображення рухів.

Діти шикуються один за одним.

Музичний розмір 2/4.

Вступ — діти виходять і стають у коло.

1—8 такти: діти йдуть перемінним російським кроком по колу за годинниковою стрілкою.

9-16 такти: перебудовуються у дві лінії. 17-24 такти: лінії рухаються одна на одну і переходять одна через одну.

25 - 32 такти: перебудова у два кола, одне рухається за годинниковою стрілкою; інше - проти годинникової стрілки.

33-40 такти: повторення 17-24 тактів

49 - 52 такти: через одного діти роблять перебудову у два кола: одне велике, в середині нього - маленьке.

53—56 такти: маленьке коло робить припадання проти годинникової стрілки, а діти, що знаходяться у великому колі роблять російське припадання за годинниковою стрілкою.

57 - 64 такти: діти, продовжуючи виконувати російське припадання, розходяться: маленьке коло вліво, велике - вправо.

Російський перемінний крок:

Музичний розмір 2/4

На "раз" - крок правою ногою вперед;

На "і" - крок лівою ногою вперед;

На "два" - крок правою ногою вперед;

На "і" - пауза. Рух продовжують з лівої ноги.

Російське припадання.

Музичний розмір 2/4.

Затакт. Праву ногу злегка підняти над підлогою і винести праворуч.

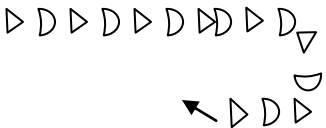
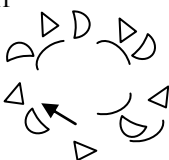
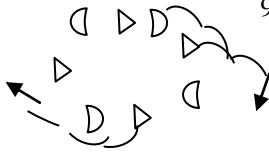
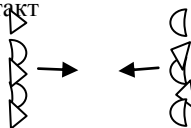

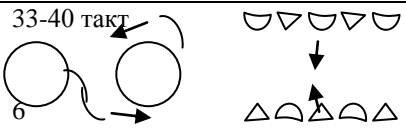
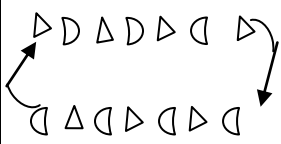
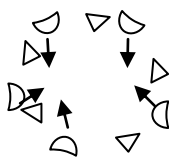
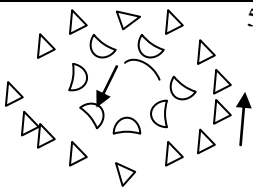
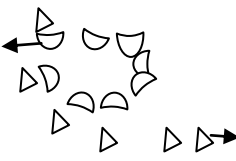
На "раз" - крок правою ногою праворуч, опустивши її на всю ступню: коліно злегка зігнути, одночасно ліву ногу підвести позаду до п'ятки правої ноги.

На "і" - ліву ногу опустити на півпальця позаду п'ятки правої ноги.

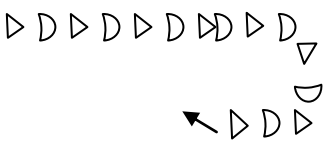
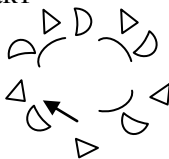
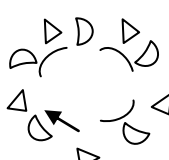
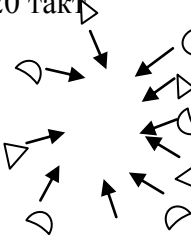
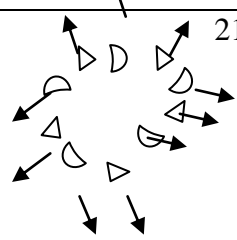
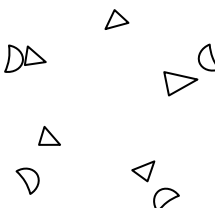
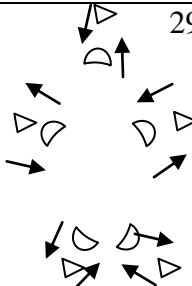
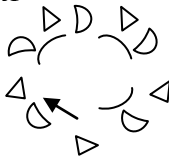
На "два" - повторити рух, що виконував на "раз".

На "і" - повторити рух, що виконувався на "і".

Хоровод

<p style="text-align: center;">Вступ</p>  <p style="text-align: right;">1</p>	<p style="text-align: center;">1-8 такт</p>  <p style="text-align: right;">2</p>
<p style="text-align: center;">9-16 такт</p>  <p style="text-align: right;">3</p>	<p style="text-align: center;">17-24 такт</p>  <p style="text-align: right;">4</p>
<p style="text-align: center;">25-32 такт</p>  <p style="text-align: right;">5</p>	<p style="text-align: center;">33-40 такт</p>  <p style="text-align: right;">6</p>
<p style="text-align: center;">41-48 такт</p>  <p style="text-align: right;">7</p>	<p style="text-align: center;">49-52 такт</p>  <p style="text-align: right;">8</p>
<p style="text-align: center;">53-56 такт</p>  <p style="text-align: right;">10</p>	<p style="text-align: center;">57-64 такт і вихід</p>  <p style="text-align: right;">9</p>

Танець - полька

<p>Вступ</p>  <p>1</p>	<p>1-8 такт</p>  <p>2</p>
<p>9-16 такт</p>  <p>3</p>	<p>17-20 такт</p>  <p>4</p>
<p>21-24 такт</p>  <p>5</p>	<p>25,26,27,28 такти</p>  <p>6</p>
<p>29-32 такт</p>  <p>7</p>	<p>33 такт</p>  <p>8</p>

Танець - полька.

Мета: Удосконалення координації рухів, навчити рухатися парами, слідувати за чіткістю й ритмічністю рухів. Музичний розмір 2/4

Діти шикуються один за одним (чергуючись хлопчик - дівчинка). Руки вільно опущені до низу. Встають у коло на вступ музики.

1 - 8-й такти: легкими кроками, починаючи з правої ноги, біжать по колу проти годинникової стрілки. На 8-й такт виконують стрибок на обидві ноги, повертаючись ліворуч на 180°. Під час стрибка змахують руками в сторони вниз.

9- 16 такти: Повторюють рухи 1-8-го тактів, рухаючись за годинниковою стрілкою. На 16-й такт - виконують стрибок на обидві ноги, повернувшись обличчям до центра кола.

17 — 20 такти: Біжать до центра кола поступово піднімаючи руки вгору.

21-24 такти: Відбігають назад, поступово опускаючи руки донизу.

На 24 такт стають обличчям один до одного.

25 такт — Роблять три сплески в долоні.

26 такт - Кладуть руки на пояс і виконують три притопи (правою, лівою, правою ногою).

27 такт - Повторення 33 такту. 28 такт - Повторення

34 такту. 29-32 такти: Взявшись парами, кружляють навколо себе (вправо). 40-й такт шикуються один за одним і все спочатку.

Викладачі І.В Кононенко. В.І Айунц.

Використання вправ аеробіки для початківців

Популярність різновидів гімнастики, терміни яких в різних регіонах звучать по-різному (аеробіка, тонізуюча гімнастика, ритмічна гімнастика) стрімко зростає у всьому світі.

Зараз розквіт аеробіки пов'язаний в першу чергу з використанням сучасної естрадної музики, яка подобається учням як молодших, так і старших класів.

Музичний супровід надає урокам емоційності, що підвищує ефективність виконання вправ, надає їм естетичного вигляду, сприяє пластичності виконання рухів.

Таким чином, підготовку комплексу аеробіки та його музичний супровід треба починати з постановки тих завдань, які потрібно вирішити протягом занять з тією чи іншою групою або класом, враховуючи вік, стать, рівень підготовки та стан здоров'я тих, хто займається.

Комплекс аеробіки, що пропонується, розрахований на початківців.

У зв'язку з тим, що аеробіка прийшла до нас із США і має свій словник термінів, ми наводимо пояснення деяких з них.

Пояснювальний словник термінів

1. *Степ-тач* - приставний крок -2р. Одна нога виставляється в сторону (вперед або назад), але вага тіла розподіляється на дві ноги. Робоча нога ставиться на всю стопу. Після цього робоча нога приставляється з притопом носком. Подвійний рух в сторону називається "*Ooui I diep ToucH*".

2. *Джаки* - стрибки: ноги нарізно, ноги разом

3. *Ві-крок* - крок правою (лівою) вправо (вліво) з почерговим підніманням рук

4. *Марш* - хода на місці.

5. *Грейвайн* - схрещений крок уперед-в сторону по діагоналі.

6. *Ча-ча* - танцювальний крок правою, лівою, уперед, назад.

7. *Мамбо* - однією ногою зробити крок на місці, другою змінити напрям: спочатку уперед, потім назад.

Комплекс аеробіки для початківців

№		рух	ведуча нога		пересування	руки
1	1-2 3-4	степ - тач степ - тач	права ліва	вправо вліво		
2	1-4 5-8 1-2	марш марш марш	права права права		на місці на місці на місці	зігнути руки перед грудьми, розігнути руки вгору розігнути руки в сторони
3	4-6 7-8	степ – тач степ - тач	2 кроки правою 2 кроки лівою	вправо вліво		руки вперед зігнути, розігнути руки вперед зігнути, розігнути
4	1-4	ві - крок	права		уперед	почергове піднімання рук вгору, повернутись в вихідне положення –руки на рівні грудей
5	1-8	степ -тач 2 степ - тач 2 ві - крок		2 кроки правою, права 2 кроки лівою, ліва	вправо	
6	1-8	степ- тач і ві - крок		права	вправо	руки на рівні грудей зі гнуті в ліктях(розігнути, зігнути.)

7 повторити 6 разів з різним положеннями рук

8	1-4	схресний крок	права	вправо		
9	1-4	схр . крок	ліва	вліво		

вправо 8-9 повторити 6 разів, додаючи рухами кисті в кулак

1- підняти руки уперед; 2-зігнути в ліктях, притиснути до грудей; 3-розігнути уперед;

4 – опустити донизу.

10	1-2	приставний крок	права	уперед	прямо	руки зігнути перед грудьми, розігнути уперед
	3-4	відведення ноги в сторону	права ліва		на місці	- вихідне положення відведення рук в сторони
	5-6	в сторону	права назад	назад		руки зігнути перед грудьми, розігнути уперед
	7-8	приставний крок		на місці	на місці	в.п
		джаки				відведення рук в сторони
11	1-4	кроки (3)	права	прямо	на місці	
	5-6	степ – тач	права	вправо		
	7-8	степ – тач	права	прямо	на місці	
	1-4	ві - крок	ліва	назад	назад	
	5-8	степ - тач	права	назад	назад	
		кроки (3)				
12						
13	1-4	ві - крок	права	на місці	на місці	ліва рука на праве стегно, права рука на ліве стегно
	5-6	випад приставити	права	на місці	на місці	руки в сторони, зігнути в ліктях (вгору) кисті в кулаках знизу
	7-8	ногу випад приставити	ліва	на місці	на місці	
	1-3	и				руки прямі схрестно перед грудьми
	4	ногу джаки-2		на місці	на місці	руки притиснуті до стегон
	5-6	ноги разом	права	на місці		права вгору, ліва вгору, ноги нарізно
	7-8	кроки	ліва	направ.		
	1-4	кроки стрибок	ноги разом	наліво		обійняти себе руками за плечі
	5-8	поворот	права	вправо	на місці	приставляючи ліву ногу, хлопок в долоні
			ліва	вліво	на	приставляючи праву ногу, хлопок в долоні

	1-2 3-4	кроком поворот кроком випад випад поворот	права ліва права	місці	місці	руки за спиною руки вгору
14	1-4 5-8 1-2 3-4 5-8 1-6 7-8 1-2 3-4 5 6 7 8 1-4	2 степ- теча ві – крок 2 степ- теча ві – крок ча - ча ча – ча крок степ- тач(3) 2 кроки вивести таз вперед крок назад випад випад ниап поворот ві крок- назад	права ліва права ліва права ліва права права права ліва права права права права	вправо вліво вперед вперед на місці на місці права на місці на місці на місці на місці на місці на місці	прямо прямо вперед на місці на місці	руки за спиною руки за спиною руки за спиною руки за спиною довільно довільно довільно ноги разом довільно

повторити з лівої ноги, починаючи з ча – ча

15	1-4	кроки	з правої	вперед	вперед	догори, зігнути лікті перед грудьми, підняти вгору, опустити зігнутими руки перед грудьми	ноги нарізно, пружні присідання
	5-8	відведення	ноги разом ліва пристав	на місці	Прямо		
	1-4	ноги в сторону(2)	права ліва	назад на місці		повороти плечей вправо	
	5-8	кроки	ліва	на місці			
	1-4	степ - тач	ліва	на місці		руки довільно	
	5-6	відкритий	права	на місці	На місці стриб.	довільно	
		степ – тач		на місці		довільно	
	7-8	мах в сторону(2)	ліва	на місці		довільно	
	1-4	мах в сторону(2)	права	на право			
		поворот				довільно	

Кандидат педагогічних наук, доцент Л.Р.Айуниц

LiftRitmicA – ЛифтРітмикА -1

(різнобічна силова, технічна та музикально-ритмічна підготовленість)

Пояснення і вимоги до суддівства. До змагань складаються команди за ваговими категоріями, які змагаються одночасно на кожному виді, оцінювання проводить певна бригада зі старшим суддею. На усіх видах помилки складають: мала-0,1 б; середня-0,3 б; груба-0,5 бала.

• Теоретична можливість 8,0 б. складається: за техніку (гімнастичні елементи), +1,0 б. за легкість і артистизм, зовнішній вигляд, елегантність, комунікабельність + 1,0 б. Усього -10,0 б.

Усього кредит в особистій першості: I. 26,0 +II. 24,0 + III. 10,0 складає 60,0 б. До командних результатів додаються бали за узгодженість (з 6,0) і піраміду (з 4,0) на композиції.

Усього командне суддівство здійснюється з 10,0 балів.

Переможці визначаються за більшою сумою балів набраних на усіх видах.

I. Вид Ритм-сила

В.П.	Навант.	Кільк.	Час
Вправи з навантажен. повтор. викон.		Поч.\кін.	Хл.\Дівч.
1. Присід – вставання 8 р. x 4'' = 32сек.	Стойка	4 кг.\3 кг.	
на плечах з підтримк. пласт. бутилк.)	-Присід	(навант-	
2. Жим лежачі на лаві 8 р. x 4'' = 32сек.	Руки випр.	4 кг.\3 кг.	
Середній хват	зігн.до торк.груд.	(пл.бут.	
прив'яз.до палиці –рейки)			
3. Підйом –опускання. Напівприсід 8 р. x 4'' = 32сек.	Стойка, руки над головою	4 кг.\2 кг.	
Середній хват	(пл.бут. закріпл.на рейці)	за порушення ритму +	
	- 0,1 бала за кожному 1 сек. більш або менш 32 сек.		

Умови для вправ Ритм - Сила: допускається виконання під музикальний супровод. Тривалість контролюється перевіреними секундомірами.

За кожен цикл кредит складає – 1,0 бала при бездоганній техніці виконання, усього 8,0 б. x 3 види = 24,0 б. Наприкінці виду судді мають право додати учаснику + 1,0 б. за легкість та артистизм, +1,0 б.-

зовнішній вигляд, елегантність, комунікабельність.
Теоретична сума складає 26,0 балів.

II. Вид Гнучкість

1. Нахил вперед Стійка на підвищенні 1
спроба утримання 5 сек. 2. „Місток”
лежачи на г\ маті 1 спроба утримання
5 сек. 3. „Шпагат” Стійка. навколішках
1 спроба утримання 5 сек.

1. Нахил уперед: Пальці торкаються лави – 1 бал.
Долоні на лаві – 5 балів. Зап'ястя нижче лави -8,0
балів.

2. «Місток» тяжіння на ногах, руки зігнуті – 1,0
балів. 2. Немає достатнього прогину у спині -5,0
балів 3. Руки й ноги вертикально до підлоги, спина
добре прогнута -8,0 балів.

3. «Шпагат» ноги нарізно, або одній уперед 1. Тулуб
вертикально, допускається торкання руками підлоги..
Оцінки: між тазом і підлогою немає проміжку -10
балів. За кожні 2см. проміжку знімається 1,0 бала.
Проміжок більш 30 см –0 бал.

Теоретично за гнучкість можливо отримати $8 \times 3 = 24,0$ б.

III. Вид Ритм – Пластика

Композиція: ”піраміда” + вільн. вправи – Тривалість – 45 сек. (1- 2 спроби)

Оцінювання: ритмічність, виразність, узгодженість, технічність. (10 балів.)

Зміст і спеціальні вимоги:

1.Перекид уперед - стрибок угору (2,0), - 2. Упор\леж. 4 стрибки. з плесками (4X0,5=2,0) 3.„Ластівка” (1,0), 4.”Берізка” 2- махи ногами (1,0), - перекат вперед і без торкан. рук, стриб. угору з повор. 180*(2,0) - К.с. –кінцева стійка тримати 3сек.-1,0).

Література:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание в пионерском лагере.- 3-е изд., перераб. И доп.- М.: Физкультура и спорт, 1989.- 128 с.
2. Від гри до здоров'я нації. Рухливі та українські народні ігри, естафети на уроках фізичної культури. Методичний посібник.- Тернопіль: Підручники і посібники, 2000.- 80 с.
3. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Львів, 1999.
4. Мейксон Г.Б., Шаулин В.Н., Шаулина Е.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. М., Просвещение, 1986.
5. Олешко В.Г. Силові види спорту: Підруч. – К.: Олімпійська л-ра, 1999. – 448 с.
6. Яансон Л.О. Женская гимнастика. – М.: ФиС, 1976.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Автори

Айунц Лерн Рачикович

Твердохліб Жанна Олексіївна

Крук Алла Зенонівна

Погребенник Людмила Іллівна

Савитська Надія Олександрівна

Ніколайчук Світлана Семенівна

Чайковський Сергій Георгійович

Орліковська Олена Олександрівна

Айунц Валентина Іванівна

Кононенко Ірина Володимирівна

**Практичні матеріали до комплексної програми з
фізичного виховання у 1 – 4 класах**

Методичні рекомендації

Відповідальний за випуск: Твердохліб Ж.О.

Надруковано з оригінал – макета авторів

Підписано до друку 19.09.07. Формат 60х90/16. Ум. друк. Арк. 4.65.

Обл. вид. арк. 2.3. Друк різнографічний.

Гарнітура Times New Roman. Зам. 260. Наклад 100.

Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка

Свідцтво про державну реєстрацію:

Серія ЖТ №10 від 07.12.04 р.

м. Житомир, вул. Велико Бердичівська, 40

електронна пошта (E – mail): zu@zu.edu.ua